ПАНАЦЕЯ

Т.И. Смирнова

МЕД – ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

ПРОВЕРЕНО ВЕКАМИ

Серия
• Панацея •

Т.И. Смирнова

МЕД — ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ. ПРОВЕРЕНО ВЕКАМИ

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2006

Смирнова Т.И.

С 50 Мед — эликсир здоровья и долголетия. Проверено веками / Т.И. Смирнова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — 352 с. — (Панацея).

ISBN 5-222-09782-х

Книга написана человеком, жизнь которого связана с пчелами, пасекой и дальними переездами к местам ароматного медового взятка. Неудивительно, что речь в ней пойдет о главном сокровище пчелиного улья — меде.

В книге вы найдете простые и очень эффективные рецепты лечения продуктами пчеловодства.

Увы, здоровье — это не только витамины и биологически активные элементы. И как бы ни был ценен для организма мед — это всего лишь компонент в системе питания. Питание — это тоже еще не здоровье, ибо последнее включает в себя целый комплекс нравственных и духовных основ жизни. Только учитывая все аспекты можно получить Систему, ведущую к активности, творчеству и долголетию.

ISBN 5-222-09782-х

УДК 615.874
ББК 53.51

© Смирнова Т.И., 2006
© Рисунки: Т.И. Смирнова, 2006
© Оформление: изд-во «Феникс», 2006

Константину Валентиновичу Казюлину — пчеловоду, спутнику, другу.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Любую книгу человек открывает с надеждой. Если это современная книга — с надеждой, что будет много крови и юмора. Если несовременная, к примеру, классика — с надеждой, что найдет ответы на вечные вопросы. А уж коль речь зашла о целебных продуктах — с надеждой выздороветь. Желательно в тот же день.

И автор обязан эти надежды оправдывать. Взялся ведь, да и гонорар получил. Тут и возникают нестыковки. По моему глубокому убеждению, выздороветь от прочтения книги и механического применения рецепта невозможно. Даже если ее писал гениальный автор, целитель.

Печатный текст можно сравнить с семенами. Чтобы они дали плоды, их надо посеять в подготовленную почву в благополучные дни, с любовью ухаживать: поливать, оберегать от вредителей и сорняков, окучивать — т.е. тратить на это свои силы и время. И только после этого собирать урожай.

Гарантировать «получение урожая» автор не может. Но он может и должен гарантировать качество «семян».

Поскольку «селекцией» я занимаюсь давно: тридцать лет вопросами философии и шестнадцать лет — пчела-

ми, и во все это вкладываю душу — то, смею надеяться, это является определенного рода гарантией.

Буду рада ответить на все ваши вопросы и пожелания по электронному адресу: tatyanac1@yandex.ru.

Итак, нас с вами интересует мед?

Конечно, нет. Мед — он и в Африке мед. На самом деле нас интересует здоровье. Просто в данном случае мы решили обрести, вернуть или получить (как хотите) здоровье с помощью меда.

Давно ли человечество стало «так болезненно» интересоваться здоровьем?

Давайте вспомним, что было пару столетий назад. А пару столетий назад, если человеку хватало пищи, чтобы насытиться и одежды, чтобы не окоченеть — на здоровье он не жаловался. Прекрасные были времена — «сказочные». Земля тогда являлась центром Вселенной, а солнце, планеты и остальные небесные тела лихо вращались вокруг нее. По крайней мере, так считала церковь. И поддержание этого авторитетного мнения, безусловно, не способствовало движению мысли и развитию прогресса.

Если вы думаете, что я забыла о предмете нашего разговора — здоровье, полученном путем приема меда — вы ошибаетесь. Просто я хотела обратить ваше внимание на то, что мы сейчас находимся в плену у другого авторитетного мнения, аналогичного по своей абсурдности. И это, как двести лет назад, тормозит движение мысли.

Нынешняя неразбериха в представлении о том, что есть материя и человек, мешает развитию наук, в том числе медицины, мешает и заводит ее в явный и очевидный тупик.

Даже не углубляясь в дебри основного вопроса философии, можно с уверенностью констатировать факт, что в настоящее время само понятие материи вольно или

невольно пересматривается теми, кто еще недавно и столь категорично отделял его от сознания. Сейчас наука вплотную подошла к созданию теории многоуровневого строения материи.

Исходя из этой теории, человек представляет собой сложнейшее существо, имеющее структуры на нескольких уровнях, другими словами, в нескольких измерениях.

Полагаю, что масштаб перемен и открывающиеся перспективы при переходе к системе многоуровневого строения материи могут быть вполне сопоставимы с масштабом событий, когда система Птолемея сменилась системой Коперника, доказавшего, что Земля и все планеты вращаются вокруг Солнца.

А пока той волшебной формулы, от которой зависит здоровье, не знает никто, в том числе медики и ученые. Одни утверждают, что все проблемы от нехватки йода, другие — от нехватки витаминов. Психологи в один голос твердят — нужно позитивно мыслить и все образуется. Церковь сетует — нет истинно верующих, врачи качают головами — нездоровое питание и отсутствие движения всему виной. От себя добавлю — мало, видимо, меда ели.

Но давайте представим идеальный вариант. Вот человек, у него есть все из перечисленного. Он хорошо и сбалансировано питается, (не забывает про мед), занимается спортом, ладит с окружающими, не обижает близких и заботится о духовном здоровье. Понятно, что у него есть все предпосылки, чтобы быть здоровым. Но обязательно ли он здоров?

Вовсе нет. Зато сколько примеров, когда бесшабашный и сытый без ограничений (ну, может быть, за исключением меда — его он заменяет водкой) некий персонаж с успехом третирует всю округу крутым и скверным нравом, при этом на здоровье (тьфу-тьфу!) не жалуется.

Значит ли это, что человек не в состоянии логически обосновать причины нездоровья?

Что эту зависимость вычислить невозможно?

Ну а как же тогда книга? Ведь, судя по названию, у нас должна вырисовываться параллель между медом и здоровьем. А что вырисовывается у нас?

Хороший вопрос. Отложим его в памяти и вернемся к Копернику. В свое время его учение было воспринято и одобрено (но не церковью), потому что преимущества его системы обнаружились сразу же: ясность и смысл обрели явления, которые раньше были непонятны.

Нам, живущим в третьем тысячелетии, так порой не хватает ясности. Не ясно, в частности, почему такая благополучно развивающаяся отрасль науки, как медицина, шагающая вперед семимильными шагами, по существу ничем не может помочь человеку.

В последние десятилетия прогресс в области технологии превзошел все самые светлые мечты, но, несмотря на все достижения в области диагностики, реанимации, терапии, хирургии, трансплантации, Всемирная организация здравоохранения из года в год констатирует все более удручающие данные о состоянии здоровья человечества. Болезни активизировались и «помолодели» настолько, что человек начинает болеть уже в утробе матери. Лекарства дорожают день ото дня, лечение одного органа не проходит бесследно для другого, число больничных коек не уменьшается, а только возрастает. Такое впечатление, что медицина стремительно несет всех нас в пропасть.

Что нужно знать, чтобы быть здоровым

Глава 1. ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СИЛАМИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ?

Если учесть, что физическое тело — это всего лишь часть человека как многоуровневой структуры, то становятся понятными очень многие «вещи», ну, например, что все медицинские супертехнологии бесперспективны. Становится понятно главное: почему современная медицина не в силах помочь человеку в борьбе с его болезнями. Действительно, почему? Да потому что современная медицина пребывает в одномерном простран-

стве, в то время как наше здоровье располагается, по меньшей мере, в трех доступных нашему земному сознанию измерениях.

Еще древние установили, что здоровье человека трично, оно включает три неотъемлемые части:

- физическое;
- духовное;
- ментальное (душевное).

Древние установили, а спустя тысячелетия духовный опыт религий подтвердила и наука. В настоящее время обнаружен и материально зафиксирован целый ряд все более утончающихся тел, следующих за телом физическим: эфирное, астральное, ментальное и другие — своеобразный энергококон.

Поток информации, который никак не вписывается в существующие стандарты, увеличивается с каждым днем. Но, несмотря на то, что материалистически мыслящие люди в большинстве своем уже давно поменяли идеологическую ориентацию, а те, что не поменяли, не делают этого только вследствие инерции и порядочности, наш идеологический фундамент остается прежним — это фундамент от старой, давно не актуальной «постройки» времен наших «прапрадедушек» Маркса, Энгельса и Ленина.

Между тем, продолжая и дальше двигаться в русле прежнего мировоззрения, мы упускаем драгоценное время. Мы засоряем экологию невидимого, но реально существующего пространства. Мы пренебрегаем элементарными нормами психогигиены, что вовлекает нас в эпидемии болезней. Мы расходуем драгоценную энергию творчества на разработку сложных технологических процессов, действующих только в пределах узкого видимого плана грубых энергий, в то время как возможности человека, достигнувшего качественного скачка в постижении своей космической сути, поистине безмерны.

О профессионализме, жизненном опыте и состоятельности

Полагаю, всегда интересно знать, на какие данные опирается человек, заявляющий, к примеру, что человеческая аура имеет форму эллипса, сфинкса или какую-то другую форму, что тонкие тела располагаются в виде матрешки и т.д. Так как человеку с нормальной психикой паранормальные явления чужды, то он, как правило, не устает снимать «лапшу» с ушей, которую щедро развешивают сейчас «знающие» люди. Откуда же берется это «знание»? Почему у одних оно есть, а у других нет? Здесь всего два варианта: либо человек черпает информацию из своего внутреннего духовного источника, либо он опирается на опыт и знания других. Самым ценным, равно как и самым сомнительным, являются, конечно, собственные откровения. Ими обладают просветленные люди — учителя человечества и шизофреники. Я на него не претендую.

Требуется духовная проницательность, чтобы отличить одно от другого, ибо насколько редки (единичны) первые, настолько распространены последние. Тем не менее, я должна по возможности коротко и честно охарактеризовать свой труд.

Деление знаний на «свои» и «заимствованные», конечно, схематично и существует лишь на словах: своим в этой жизни может быть только опыт и уровень развития — знания не являются ничьей собственностью, и уж тем более не рождаются людьми — они существовали и существуют всегда, они вокруг нас, пространство насыщено информацией. Единственная сложность в том, что ее не фиксирует ни один из шести органов чувств. Увидеть, понюхать, потрогать и уж тем более поймать информацию механическими методами невозможно, в противном случае ее давно уже переловили бы наши толстосумы. Знание притягивается магнитом души, переводится посредством мозга на физический план и уже здесь при-

ватизируется при помощи бумаги и пишущих приспособлений. Чтобы получить то или иное знание не нужны ни протекции, ни валюта, требуется лишь соответствие вибраций — тот же принцип, что и в радио. Мастер пользуется одним каналом, ученик другим, у шизофреника тоже есть осведомители.

Зачем я написала эту книгу?

Есть разные стадии приближения к Божественной Истине. На стадии, когда человек получает удовлетворение от собственного учительства, когда его учительство не лишено тщеславия — ему еще Бог весть как далеко до истинных высот и сам он представляет собой весьма «сырой» и несовершенный в своих вибрациях материал. Желание научить чему-либо — очень земное желание и зачастую чем меньше человек знает, тем сильнее в нем желание учительствовать. Но именно потугами таких «несовершенных» учителей и совершается эволюция. Любая активность — физическая или ментальная — двигает человека вперед. Когда на человека действительно падает свет Божественной Истины — ему уже не до земной суеты, он перестает быть активным в пределах общедоступной ступени — он перестает быть понимаемым, востребованным и полезным в смысле видимых результатов.

Мои старания в этом плане весьма обычны. От своего труда я получаю и удовольствие, и удовлетворение. И думала я, когда писала, вовсе не о людях — о себе.

Собственно, с себя все и началось. С моих поисков смысла жизни.

Начала я их на духовном плане, а к плачевному результату пришла в плане физическом

Пожалуй, стоит рассказать все по порядку.

Родилась я в 1963 году, в семнадцать лет стала вегетарианкой. Надо сказать, тогда это было совсем не мод-

но и даже опасно. Во имя каких идей понадобилось создавать к себе настороженное отношение? Это были, безусловно, нравственные соображения, те самые, которые нельзя пощупать или положить на язык, как бутерброд с колбасой.

Позже я довольно близко познакомилась с Г.С. Шаталовой, врачом, и, пожалуй, самым известным у нас в стране проповедником здорового образа жизни. Она укрепила своим авторитетом мои вегетарианские тылы, правда, уже с позиция здоровья. Выборочно следуя полулегально появившимся тогда учениям о питании, я постепенно исключила из своего рациона жареное, сахар, соль, сливочное масло, молоко, первые блюда, заварку. А дальше у меня началась эпоха совершенно варварских экспериментов над собой в виде сыроедения, голодания и раздельного питания.

Прошло семь лет. История подошла к логическому завершению. На Востоке говорят: если сильно натягивать тетиву лука, она лопнет. Что, собственно, и случилось. Организм не выдержал. Почему так вышло? Потому же, что и всегда. По невежеству — это единственная причина всех бед, в том числе и таких, как болезни.

Моя «экспериментальная лаборатория» просуществовала, как я уже сказала, семь лет, обогащаясь мировым опытом революционных теорий в вопросах питания, и закрылась только тогда, когда отказал в работе подопытный материал, то есть мой единственный и бесценный организм, который Господь доверил мне для сохранения и приумножения, полагаясь на мою ответственность.

Безусловно, были в моих изысканиях и положительные результаты, положительные настолько, что это не могло не вскружить голову. Так, я, переболевшая множество раз воспалением легких, совершенно избавилась от простудных заболеваний, в том числе и от хронического тонзиллита, от которого тщетно в течение многих лет пытались избавить меня родители.

И вот — я ли это? — обливаюсь, стоя босыми ногами на снегу, холодной водой, хожу зимой практически раздетой (лет пять, живя в средней полосе России, я не носила никакого головного убора ни в стужу, ни в снег, ни в дождь), не мерзну, а главное, не болею. Неудивительно, что меха в тот период мне весьма эффективно заменяла собственная энергетическая защита.

Сейчас, оглядываясь назад, я могу сказать, что я была довольно бестолковым учеником. Я хваталась за все подряд, ничего не продумывая, не доводя до конца. Я выдергивала из любой теории только то, что было выгодно моему незрелому рассудку, что было эффектно, давало скороспелые плоды, совершенно не задумываясь о последствиях. А последствия были не за горами. И дело не в том, что теории были плохи, дело в том, что в двадцать лет человек еще не может мыслить в масштабах всего организма и не подозревает, что следование любому нестандартному учению — это не только ожидание сказочных результатов, но и длительная, а главное — последовательная работа над собой.

Я, например, при всех моих аскетических достижениях могла не суметь отказать себе в кусочке домашнего торта после трехдневного сухого (без воды) голодания только потому, что это был непланируемый гостинец, а другой, понятно, предвиделся не скоро, если вообще предвиделся.

Исключив из рациона мясо, рыбу и другие продукты, я просто, по-студенчески, пересела на вермишель и крупы, радуясь, что на обед уходит десять копеек (гарнир, компот).

Я беру сейчас любую книгу по питанию и читаю следующее: «Уменьшение белка в пище продолжительное время вызывает тяжелые, иногда необратимые нарушения в организме. Белковая недостаточность ведет к ухудшению функции печени, эндокринной системы, нарушению кроветворения, обмена веществ...» и так далее.

Конечно, подобные книги были и в то время, но дело в том, что фанатик тем и отличается от нормального, думающего человека, что воспринимает только ту информацию, которая не идет вразрез с его мнением.

У меня все началось с болезни крови. Суровый диагноз гласил: железодефицитная анемия с нулевым уровнем железа. Приняв необходимое лечение, я была поставлена в известность: в дальнейшем без регулярного приема железосодержащих препаратов организм нормально функционировать не сможет. К тому времени я уже стояла на учете в онкодиспансере, у меня начались другие, не менее неприятные изменения в организме.

Не буду углубляться в подробности, утомляя себя и вас, скажу главное — то, ради чего начала эту книгу. Начало моего выздоровления чудесным образом «совпало» с пришедшим ко мне пониманием.

Все в конечном счете упирается в терпение и любовь. Только через эту дверь можно продолжать восхождение на другие уровни осмысления жизни — уровни незримых энергий. Остальные выходы кончаются плачевно. К сожалению, «ошибаются дверью» сплошь и рядом. Немудрено. Мы, например, с пеленок слышим и чтим такие слова, как духовность, духовный путь.

Увы, духовность, в том значении слова, как его понимает большинство, — *фикция*, пустой звук.

И всякий духовный путь — путь амбиций, сводящийся к тому, кто кого духовнее.

Нам очень не хватает любви.

Благодаря регулярному приему меда в течение длительного, подчеркиваю, длительного времени, я не только могу существовать сейчас без искусственного допинга в виде импортных таблеток — я вообще забыла, когда принимала их в последний раз. Вот уже несколько лет, как мой гемоглобин в норме, и я ничего специально для этого не делаю, я просто ем мед. Я ем мед, думаю и

взвешиваю свои поступки. Не так: я думаю, взвешиваю свои поступки и ем мед.

Вот она — та самая параллель между медом и здоровьем. Помните вопрос, который мы оставили напоследок? На самом деле все просто. Как только крепнет дух — крепнет и его физическая оболочка — тело. Период исканий неизбежен. Кто-то ищет истину в страстях и физической любви, кто-то расчетливо делает ставку на бытовое благополучие, кто-то изводит себя поиском смысла и надобности существования, а оказываемся порой учениками одной ступени перед Отцом Небесным. Здоровье, в конечном счете, зависит от личной силы ищущего. Однако бывают и исключения. Бывает, что недуг ведет человека кратчайшим путем к истине и это глубинный физически неосознанный выбор самого человека, не наказание вовсе, а духовный подвиг, который избрала душа.

Мед вошел в мою жизнь не просто как продукт, он пришел ко мне вместе с пасекой, неведомыми ранее заботами, нуждами, семьей и неустроенным крестьянским бытом. И в этой новой моей жизни мне ничего не пригодилось из старой. Ни академическое образование, ни академическое воспитание. Более того, мне это очень мешало, так как долгое время мне приходилось «обменивать» мед на деньги, стоя за прилавком. Наступил следующий не менее интересный, не менее тернистый этап жизни. Впрочем, речь сейчас не об обстоятельствах — о меде, о том, что во флягах, в банках, бидонах и, естественно, на столе у меня появился мед, разного цвета, разных свойств и сортов. С утра до вечера приходили люди — за медом, за советом. Шли годы, информация по закону магнита цепляла другую информацию — пространство отзывчиво, стоит лишь раз постучаться...

P.S. В биографии моего организма далеко не все так радужно, как история с гемоглобином, тем не менее, произошедшие во мне позитивные сдвиги я считаю боль-

шим достижением и твердо верю, что «человек — это саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся биоэнергетическая система, в которой все связано и взаимозависимо, а запас прочности всегда сильнее повреждающих факторов».

О РЕЦЕПТАХ

В книге собраны уникальные рецепты на основе меда. Рекомендуемые пропорции и способы употребления позволят использовать этот волшебный дар природы с максимальной выгодой для вашего организма.

Пропорции и способы есть то, что превращает любой продукт в целебное снадобье или вредное зелье. О том, что мышьяк в больших дозах вызывает отравление, знают даже дети, но кто знает о том, что в малых количествах он очень полезен для организма? Я не к тому, чтобы вы его подсыпали друг другу из благих побуждений, а к тому, что один и тот же мед, положенный в один и тот же рот, также может проявлять себя поразному:

- как вредный продукт, провоцирующий застой желчи (при переедании);
- как калорийное топливо для роста, развития и обновления;
- как бальзам для профилактики и омоложения;
- как лекарство при недомоганиях.

Все зависит от того, как его принимать.

Я отобрала самые простые и самые «активные» рецепты на основе меда, полагаясь на свой опыт и свою интуицию. Тем не менее, каждый взявший в руки эту книгу должен понимать, что невозможно дать один совет на всех. Ни один совет не имеет абсолютной ценности, все в этом мире индивидуально. Существует личная биологическая формула, в соответствии с которой нуж-

но выбирать то или иное лечение. Любое лечение, даже прием витаминов, нужно осуществлять по индивидуальному режиму.

Если медом при разумном употреблении навредить невозможно, то с другими продуктами пчеловодства дела обстоят сложнее. Ни прополис, ни маточное молочко, ни перга с пыльцой не являются продуктами питания, это лекарственные препараты. Не токсичные, нет. Но окончательных данных по их воздействию на отдельные органы человеческого тела нет. Здесь я советов предпочитаю не давать.

Есть такое понятие, как этномедицина, — медицина конкретного народа. Дело в том, что одинаковые заболевания разные народы лечат разными растительными средствами и подход к лечению у них разный. То, что одни лечат холодом и голоданием, другие — теплом и усиленным питанием. Увы, мы отличаемся друг от друга не только хромосомным набором, но и набором химических, психических элементов. Наша генная память могла бы поведать о вкладе того или иного этноса, натальная карта — об астрологической предрасположенности к различным заболеваниям, кроме того, существуют различия по полу, возрасту, группе крови и т.д.

Возникает резонный вопрос, для чего тогда нужны книги, лечебники, консультации и прочие «чужие» советы. Для чего нужно слово, в том числе и печатное.

Нужное слово раскрепощает мышление и тем дает новые возможности. Любая хорошая книга или встреча подводит к нам новые возможности.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ?

Болезнь — это сбои в работе систем организма, имеющие ряд причин в сфере тонкой материи. Если их не устранить, не помогут ни мед, ни клизма. Развитие любой болезни проходит несколько уровней — на физичес-

кий она спускается в последнюю очередь. Формируется болезнь на тех планах, которые, к сожалению, не доступны физическим органам чувств — это процесс невидимый и неосязаемый. Разноматериальность ткани, из которой состоит человек, приводит к ступенчатому продвижению болезни. Как и все события нашей жизни, болезнь формируется на ментальном плане, затем спускается на астральный план, и уже в самую последнюю очередь происходят изменения в физических тканях организма.

Просто медовыми аппликациями лечить больной бок бесполезно. Нужно искать причину, выходить на более высокие уровни информации. Нужно проявлять активность. Нужно хотеть быть здоровым и утверждаться в этой мысли. Нужно быть внимательным к событиям, людям и явлениям. Все это вместе стимулирует в человеке прилив целительной психической энергии.

На физическом плане болезнь есть не что иное, как война микроорганизмов, развернутая внутри макроорганизма — нашего с вами тела. Патогенная среда микробов активизируется всякий раз, когда предоставляется возможность. Возможность предоставляем мы своим поведением, мыслями, эмоциями и устремлениями. Стоит нам нарушить Божественную справедливость, как мы лишаемся защиты, и воинственные микробы разворачивают против нас свою тяжелую вражескую артиллерию. При этом полководец, он же хозяин больного тела, срочно разрабатывает тактику и стратегию ведения боя, учитывая силу противника. Для начала ему предстоит выбрать оружие. Допустим, сок черной редьки с медом, с банками, горчичниками и теплым питьем сильно ослабит неприятеля, но потребуется никак ни меньше семи дней тяжелых боев, прежде чем преданные полководцу полки одержат победу. Полководец заглядывает в календарь, смотрит на часы и разводит руками: на завтра у него назначена встреча, на послезавтра презентация, а

через три дня он просто обязан произвести хорошее впечатление на потенциального работодателя. Разве он может себе позволить торчать на поле боя, разгадывая ходы противника и рассчитывая контрудары? Не лучше ли одним ударом вырубить оппозицию, а затем без хлопот добивать выжившие малочисленные отряды? И он бежит в аптеку за лекарством.

Что нужно знать

- Любое лекарство — это биологически активное вещество, которое вместе с кровью проникает во все органы.
- Нет такого лекарства, которое было бы убийственным для болезнетворных микробов и нетоксичным для организма больного. Все антибиотики по своей природе — это сильнодействующие яды.
- Лекарства, может быть, и снимают на время неприятные ощущения, но не оказывают никакого влияния на их причины.
- Здоровая печень может довольно долго выдерживать значительные лекарственные нагрузки, она добросовестно расщепляет препараты на составные части и с желчью выводит их из организма. Но у многих ли сейчас здоровая печень?
- Сто лет назад прошло с тех пор, как немецкий ученый Пауль Эрлих мечтал о том, чтобы лекарства были подобны «волшебной пуле» и поражали только возбудителя заболевания, не причиняя вреда остальным клеткам. Увы, добиться этого науке до сих пор не удалось. Сегодня, как и сто лет назад, лекарства представляют тот тип ненаводящегося орудия, который бьет как по чужим, так и по своим.
- Злоупотребление лекарствами ведет к утечке минералов из организма.

Вариант второй

Полководец поразмыслил и решил не применять отравляющих средств на поле боя. Он мужественно отдал себя во власть отваров, настоек, натираний и прочих хлопотных процедур. Но на днях его предал друг, и он до сих пор не в состоянии осмыслить его поступок: у него блокированы чувства и нарушено мировосприятие. К тому же он не выносит свою тещу, которая приехала к ним погостить на длительный срок. То есть у него доминируют негативные эмоции, и это со своей стороны вызывает отклик в организме на клеточном уровне — зарождается патология — серьезный недуг, а тут еще сильная простуда лишает человека всякой защиты. Идет как бы разгерметизация защитного поля. В образовавшиеся пробоины проникает чужеродная энергия (негативная программа). Начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Спрашивается, почему? Человек честно решил подправить простудное состояние медом и клюквой. Выходит, следующий раз надо слушаться врачей, потому что домашняя самодеятельность выходит боком.

А всего-то и нужно было — привести в порядок свои эмоции.

Можно часто наблюдать такую картину

Человек тщательно следит за своим питанием, подбирает и употребляет продукты по их совместимости, отказывается от жирной, мясной, жареной пищи, устраивает лечебные голодания или соблюдает посты, старается, как бы жить правильно, но в сравнении с гоголевским Ноздревым, который ест, пьет и думает как придется — это кукла, лишенная здоровья и жизни.

Причина?

Причина в неправильном перераспределении накопившейся энергии и неумении вывести ее на тонкие планы. Ее слишком много для физического плана, она погло-

щает человека, человек начинает въедаться в свои и чужие недостатки, осуждать, сожалеть, мучиться неудовлетворенностью и, в конце концов, эта энергия выливается в заботу о собственном питании или что-нибудь другое, имеющее чисто физические корни.

В данном случае срабатывает так называемый закон об аренде. Чем больше ты арендуешь способностей и возможностей, тем больше должен положить в копилку мира. Вместо этого человек утопает в болоте сравнения. Он, конечно же, сравнивает себя не с тем, кто взял столько же и уже вернул миру стократно. Он сравнивает себя с процветающим и пышущим здоровьем Ноздревым, который, образно говоря, не взял ничего и никому ничего не должен.

Древнее изречение гласит: «Болеть полезно». И это, скорее всего, надо пояснить.

Пояснить это, опираясь на логику материального мира, трудно. Трудно объяснить, опираясь на эту самую логику,

- что не все, что хорошо для тела, хорошо для души.

Любая болезнь, несомненно, приводит к погашению физической активности и открывает возможность для активности духовной. Если укрепление тела не обязательно ведет к укреплению духа, то укрепление духа ВСЕГДА ведет к восстановлению и гармонии физических процессов в организме. И с этой точки зрения болеть, безусловно, полезно.

Когда человек слишком занят и не находит время для принятия какой-то информации, которая буквально стучится к нему из пространства, ему, образно говоря, подкручивают гаечки, чтобы он «сбавил обороты». А поскольку мы живем в информативно плотное время, но не очень-то загружаем себя внутренней работой, то гайки нам подкручивают постоянно.

Выходит, если мы проявим понятливость и вовремя будем заботиться о своей душе, нам не придется делать

это из-под палки, и мы вполне сможем прожить без клизм, уколов и скальпеля.

Человек в болезни зависим не только от своего прошлого (прошлых ошибок), но и от своего будущего. Как это ни трудно осознать, но прошлое и будущее «давят» на человека одинаково, и чтобы быть здоровым и успешным нужно корректировать себя во всех временах, а это осуществимо лишь в рамках ментального плана. К сожалению, у большинства людей ментальное тело не оформлено.

Что важно в период любой болезни

- В период любой болезни желательно, чтобы желудок отдыхал.
- Пить следует больше, вода выводит из организма токсины. Если в инструкции к таблеткам нет специальных рекомендаций, обязательно запивайте лекарство тремя четвертями стакана воды (если уж вы решили лечиться лекарствами).
- В некоторых случаях есть смысл отказаться от молока (впрочем, это сугубо индивидуально) — это не питье, а еда, причем довольно тяжелая. Лучше употреблять легко усваиваемую пищу.
- Лечить надо весь организм, иначе шлаки и яды, покидая вместе с током крови одни органы, блокируют другие.

Что нужно знать

- Можно и нужно в болезни черпать помощь из пространства.

Что нужно помнить

- Выздоровление возможно лишь при активном и грамотном участии самого больного.
- Существует категория людей, с детства не отлича-

ющихся особым здоровьем, но с возрастом, делаясь психически более устойчивыми, эти люди приобретают вместе с тем физическую выносливость, а заодно и здоровье.

- Болезнь, как и преждевременная старость, — это показатель невежества и глупости человека в быту.

Каждый человек привязан к какой-то задаче, которую ему необходимо решить, от решения которой зависит его благополучие и здоровье. И еще: болезнь — это всегда сигнал к изменению образа жизни.

Спрашивается, зачем так много абстрактных слов, если речь идет о меде?

Ну, во-первых, мы об этом уже говорили — не о меде. Не только о меде. Мед — это предлог. Речь идет о здоровье. И вот тут-то и следует признать, что связь между питанием и здоровьем слабее, чем связь между мировоззрением и здоровьем. Собственно, всю жизнь я интересовалась последним аспектом. Но жизнь невозможно прожить в абстрактных формах, лишь интересуясь чем-то. Иначе мы бы непременно запутались в сетях иллюзий и самообмана. В том и проявляется мудрость жизни, что в ней приходится добывать деньги, решать бытовые проблемы, окучивать картошку и заботиться мало того, что о себе, так еще и о близких. Правда, им в свою очередь приходится делать то же.

Как ни странно, физический труд как нельзя лучше корректирует движение нашей мысли. Давно заметила, что с тяпкой в руке мир выглядит более объективно и реально.

Возможно, имей я другую профессию, я бы просто растерялась, оказавшись в сложной ситуации со здоровьем. Но я журналист, а это значит — человек, способный мыслить нестандартно. Я просто начала собирать информацию. Изучала, допытывалась, накапливала рецепты, сопоставляла. Занимаюсь этим уже более десяти лет. Говорят, если не можешь изменить ситуацию — измени угол зрения на нее.

В жизни бывает очень важно взглянуть на себя и окружающий мир с разных сторон. Может быть, именно поэтому появилась эта книга.

При этом самые капризные неполадки в организме всегда держат меня в тонусе, в рабочем состоянии. Я где-то прочитала, и абсолютно с этим согласна, что когда человек ищет возможность видеть большее, исцеление неизбежно.

Собственно, вот и все, что я хотела сказать о «меде». Ну и, прежде чем перейти к рецептам...

Несколько слов о воде

Если мы хотим быть здоровы, мы должны знать правду о воде, так как причиной многих заболеваний является дефицит воды в организме. К тому же с водой надо уметь обращаться.

Что нужно зноть

- Вода, как и все среды, имеет собственное информационное поле, в этом нет ничего удивительного, удивительно другое — в это поле очень легко вписать свою информацию — доступ открыт всем. Чем мощнее ментальный план человека, тем больше он оставляет информации, о чем может и не догадываться.
- Чтобы не распространять собственный мусор, за который потом придется отвечать, и не получить чужой, от которого не так просто избавиться, надо быть предельно сдержанным и корректным в присутствии воды. А поскольку все живое и неживое содержит, а люди на 80% состоят из воды, — надо быть корректным всегда.
- После целенаправленного воздействия на воду происходит изменение ее электрофизических свойств.
- Любое приготовленное «с душой» блюдо содержит в себе тонкий план повара. Больной человек в про-

цессе приготовления пищи передает ей весь спектр болезненных ощущений и связанных с этим негативных эмоций.

- Воздействие на воду может быть как целенаправленным, так и неосознанным.
- В силу своей биоэнергетической особенности вода является атрибутом большинства магических ритуалов (приворотное зелье и т.д.).

Из всего этого вовсе не следует, что воды надо бояться. Информационная среда хоть и бывает агрессивна, однако она не столь навязчива, как человеческая среда и при грамотном подходе можно вполне оградить себя от контактов с содержащимися в ней негативными программами.

Стоит вам сделать установку на то, чтобы не интересующая вас информация была удалена — и она уже не будет пересекаться с вашими информационными средами. При этом какая информация для вас интересна, а какая неинтересна решит ваш ментальный план, но его тоже надо к этому привлечь.

Обычна ошибка, когда человек вводит в компетентность физического плана вопросы, уходящие корнями в многомерные слои — это все равно, что пытаться влить бочку воды в наперсток. Поэтому, предохраняясь от негативных последствий, не пытайтесь быть логичным и конкретным. Обратитесь к своему ментальному плану, чтобы он сам проконтролировал и решил меру и степень полезности вещей.

Что интересно

- Можно избавить себя не только от энергетических загрязнений, содержащихся в воде, но в некоторой степени и от химических. Для этого делается мысленная установка на то, что вредные вещества начинают разлагаться и самоустраняться, а оставшиеся примеси будут для вас не опасны. В настоя-

щее время изменение химического состава воды после подобных мыслеформ фиксируется и на приборном уровне.

Заряжать воду с установкой на здоровье может не только заезжий экстрасенс, это вполне по силам вам лично.

Если вы вынуждены жить вдали от родного дома в чуждой среде, возьмите с собой воду, заряженную мамой или любым близким для вас человеком. При этом не обязательно вести канистру. Одна капля заряженной воды передаст всю информацию сколь угодно большому объему воды обычной.

Однако вернемся в мир физический

Если вы чувствуете себя неважно и не знаете, с чего начать оздоравливающие процедуры, подумайте, хватает ли вашему организму жидкости. Человек, который не получает необходимого количества воды, не может быть здоров. Другими словами, вода, правильное ее употребление, является необходимым условием здоровья, это наш жидкий лекарь.

Общеизвестно, что мы должны выпивать не менее 2 литров (8 стаканов) в сутки. При этом следует помнить, что около 60% мы уже получаем с пищей, а это значит, что воды или сока нам требуется около 3–4 стаканов. Нормы сугубо индивидуальны. В жару и при физической нагрузке пить нужно больше.

Когда мы выпиваем воды меньше, чем требуется, наша моча начинает сигнализировать нам об этом цветом и запахом, она становится более концентрированной, что, конечно же, негативно сказывается на состоянии мочевого пузыря. Вода относится не только к лечебным, но и профилактическим средствам. Она способна предотвращать такие серьезные болезни, как мочекаменная и рак мочевого пузыря.

Если быть откровенным

- В то, что огурец на 90% состоит из воды, поверить трудно, но можно, тем более, когда постоянно твердят об этом. Но то, что мы сами на 80% состоим из воды, как-то не умещается в сознании, сколько бы ни твердили об этом люди компетентные и уважаемые. Хотя 80 — это не совсем та цифра, на 80% состоят из воды дети, взрослые на 10% «тверже», и тем не менее, самое удивительное, что вода содержится не только в мягких тканях, но даже в костях и зубной эмали. В процентном соотношении это выглядит примерно так: больше всего воды — примерно 50% — содержится в мягких тканях, 16% — в печени, 13% — в костях, 5% — в крови и т.д. по убывающей.

Что нужно знать

- Вода помогает выводить из организма все лишнее и ненужное.
- Все химические процессы, происходящие в живой клетке, возможны лишь благодаря наличию воды, которая является прекрасным растворителем питательных веществ и солей, всасывающихся в кровь только в растворенном виде.
- Каждая клетка нашего организма представляет собой резервуар с жидкостью, покрытый оболочкой.
- Вода способствует самоочищению организма. В результате обмена веществ образуется огромное количество шлаков, при недостаточном поступлении в организм воды они поглощаются пищеварительной системой и разносятся по тканям.
- Воду следует пить маленькими глотками, смешивая со слюной, не глотать, а жевать. Лучше всегда держать возле себя стакан с чистой водой, делая время от времени несколько глотков.

- Чай и кофе воду не заменяют, напротив, если вы злоупотребляете этими напитками, вы должны увеличить прием воды.
- Пить следует до того, как организм ощутил жажду. Чувство жажды — свидетельство того, что организм уже обезвожен.

Что полезно

- Полезно натощак и перед сном выпивать по три четверти стакана воды. Перед сном хорошо бы размешать в воде немного меда.
- Осенью и зимой, когда уровень влажности в помещениях резко падает, необходимо «увлажнять себя», как снаружи, так и изнутри. Чем суше кожа, тем быстрее она старится без подпитки. Косметологи рекомендуют во время отопительного сезона чаще делать увлажняющие маски. Медики — следить за водным балансом в организме.
- Полезно пить воду после таких процедур, как баня или горячая ванна, это помогает организму очиститься от шлаков.
- Полезна структурированная вода, она содержится в свежих и сырых фруктах и овощах. В сезон сбора плодов старайтесь ими подкрепиться.

Чего следует избегать

- Не стоит запивать пищу водой. Пить нужно до еды. А во время еды пусть работают пищеварительные соки.
- Не стоит пить во время физической нагрузки или сразу после нее.

Кстати, мед лучше всего усваивается в растворе воды. Если в таком виде принимать его регулярно и системно, он из продукта превратится в снадобье. Лучше это делать натощак за двадцать минут до еды.

Раз уж мы собрались говорить о здоровье и методах народной медицины, в том числе апитерапии, то наверно нужно кое-что сказать и о традиционных методах научной медицины, которыми все мы регулярно с тем или иным успехом пользуемся.

ЛЕКАРСТВА

«Вам говорят: нужна операция, дай десять тысяч, может быть, можно обойтись простой клизмой, но тогда десять тысяч останутся у вас, а не достанутся врачу». (Цитата из журнала).

Антибиотик появился у человека чуть больше полувека назад. Всего-то. И сразу ушли в прошлое «бабушкины рецепты», да и к чему они теперь, ведь появились средства куда как менее хлопотные и более эффективные. В любом населенном пункте ларьков с химически отравляющими веществами в виде таблеток, порошков, жидкостей и аэрозолей не намного меньше, чем продуктовых лавок.

Между тем, в самом названии «АНТИ-БИО-тик», отражена его функция убивать живое. Живое — это мы с вами. Запуская в себя вещество, которое разрушает нас изнутри, мы сами себе подписываем приговор. Может, мы не знаем об этом? Не представляем себе всех размеров катастрофы? ... Может, и не представляем. Но в большинстве случаев действует некая молчаливая схема — соглашение: пусть мне или моему потомству станет от этого хуже, пусть потом появятся проблемы, но сейчас, сию минуту я хочу избавиться от всех неприятных симптомов и болей.

Что интересно

- Очень большой процент выпиваемых лекарств приходится на залечивание обычной простуды. Прибегая к лекарствам, человек элементарно эконо-

мит время. Современный человек, как правило, деловой человек, и у него нет времени на болезнь.

На что же он тратит столь ценимое им время? На какие творческие проекты? На какие высокие цели? Человек тратит время на зарабатывание денег, а деньги в свою очередь нужны ему, чтобы:

- вкусно питаться;
- достойно выглядеть;
- развлекаться.

Проще говоря: живот, амбиции и индустрия развлечений — та самая «черная дыра», в которую с деловым видом, невзирая на предупреждающие «боли в боку», устремляется основная масса человечества. А ведь болезни — это своевременный шанс на коррекцию, сигнал свыше о том, что не все в мышлении и поведении человека правильно. Это возможность остановиться, подумать и поправиться, то есть поправить себя и ситуацию.

Что нужно знать

- Любое лекарство — это биологически активное вещество, которое вместе с кровью проникает во все органы.
- Нет такого лекарства, которое было бы убийственным для болезнетворных микробов и нетоксичным для организма больного. Все антибиотики по своей природе — это довольно сильнодействующие яды.
- Лекарства, возможно, и снимают на время неприятные ощущения, но не оказывают никакого влияния на их причины.
- Здоровая печень может довольно долго выдерживать значительные лекарственные нагрузки, она добросовестно расщепляет препараты на составные

части и с желчью выводит их из организма. Но у многих ли сейчас здоровая печень?

- Более столетия минуло с той поры, как немецкий ученый Пауль Эрлих мечтал о том, чтобы лекарства подобно «волшебной пуле» поражали только самого возбудителя заболевания, не вредя остальным клеткам. Прискорбно, но наука до сих пор эту проблему не решила.
- Злоупотребление лекарствами ведет к резкой потере минералов организмом.

О конкретных лекарственных препаратах

- Аспирин сильно раздражает слизистую оболочку желудка, так как это кислота, поэтому принимать его следует только после еды. Во избежание раздражения слизистой за час до и после приема аспирина не следует есть цитрусовые и пищу, приправленную специями. Этот препарат противопоказан тем, кто страдает язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при любых заболеваниях, связанных с кровоточивостью. При бронхиальной астме прием аспирина может вызвать приступ удушья.
- Анальгин вообще запрещен во многих странах мира. Считается, что частый прием этого препарата может спровоцировать заражение крови и привести к серьезному поражению почек.
- Парацетамол противопоказан при многих заболеваниях печени и почек.
- Норсульфазол и сульфадиметоксин сильно осложняют работу почек.
- Препараты тетрациклинового ряда не переносят соседства молочных продуктов, воздержитесь от них за час до и после приема.

- В некоторых странах, в том числе в Америке, запрещено введение эритромицина детям до одного года. Западная медицина твердо убеждена, что он несет угрозу для жизни ребенка.
- Оральные контрацептивы несовместимы с продуктами, содержащими кофеин. Их близкое соседство может привести к бессоннице.
- Не стоит легкомысленно относится к таким популярным противопростудным средствам, как фервекс и тайленол. Сегодня врачи стараются не назначать подобные препараты даже для лечения аллергических ринитов, потому что возможны серьезные побочные эффекты — сонливость, нарушение координации, головокружение, звон в ушах, тошнота. От насморка можно избавиться куда более простыми и безопасными средствами.
- При лечении левомицитином следует проявить осторожность, у него также весьма серьезные побочные эффекты, приводящие к поражению органов кроветворения, слуха и иммунной системы.
- Пенталгин среди лекарственных подделок пользуется наибольшей популярностью.
- Антибиотики меняют окраску зубной эмали. Особенно вреден для нее тетрациклин, заставляющий зубы желтеть и темнеть.

Антибиотики подобно воде совершают круговорот в природе. Мало изменяясь при выходе из организма человека, они попадают в окружающую среду, оттуда в источники питьевой воды (аптека из-под крана) и продукты питания — фрукты, овощи, мясо, рыбу. Причем самыми токсичными являются противоопухолевые препараты.

Выпуская этих агрессоров в окружающую среду, мы устраиваем им очную ставку с нашими врагами — микробами, возбудителями опасных для человека заболева-

ний. Для них подобная встреча — все равно, что прививка для организма. Они мобилизуют все свои силы, вырабатывают противоядие и мутируют. Повторно встретившись в организме человека с подобными антибиотиками, они уже не напрягаются, они становятся для них как бы невидимыми и неуязвимыми, и антибиотики прямой наводкой бомбят органы.

Злоупотребление сильнодействующими препаратами в лечении таких болезней, как респираторные заболевания, вызывают серьезную озабоченность медиков и экспертов во всем мире. Считается, что основные «вредители» — это больные, занимающиеся самолечением. Может быть, в других странах это действительно так, но личный опыт говорит мне о другом. Если бы больные выполняли все рекомендации терапевтов по лечению ОРЗ, в нашей стране уцелели бы только отдельные мутирующие экземпляры человека разумного. Наверное, многие помнят, что в советские времена вызванный на дом врач прописывал обычно тетрациклин или олететрин по одной таблетке три раза в день. Нынешние врачи не ограничиваются одним или двумя препаратами — они по обыкновению оставляют список из четырех-пяти сильнодействующих средств, причем прописывают их в лошадиных дозах.

Недавно Европейская комиссия призвала 15 государств — членов Европейского союза выработать общую стратегию по борьбе с лекарствоманией. Страиам ЕС предложено провести кампанию по разъяснению собственным гражданам чудовищных последствий от злоупотребления антибиотиками.

Что нужно знать

- Сейчас во всем мире растет заболеваемость туберкулезом, и Россия здесь, к сожалению, среди лидеров. Основные виновники новой атаки — устойчи-

вые к антибиотикам формы туберкулезной палочки.

- Если у вас больная печень, и вы вынуждены принимать антибиотики — посоветуйтесь с врачом, пусть назначит вам препараты, продукты распада которых выводятся через почки.

Относительно недавно медицина столкнулась с проблемой нелегального выпуска фальсифицированных препаратов. Несмотря на то, что в России объем подделок еще не столь велик, как за рубежом, где существует специальная фармацевтическая полиция, он увеличивается с каждым днем. В настоящее время ни одно дело по подделке лекарств не дошло до суда по той простой причине, что в законе ничего не сказано о подобного рода преступлениях. Между тем, использование фальсифицированных средств наносит прямой ущерб здоровью больного.

Но фальсификаты — это еще полбеды. Настоящей бедой является торговля низкокачественными лекарствами. Учитывая, что возможность широкого выбора практически не решает вопрос качества (визуально его не оценить), человек оказывается совершенно беспомощным в роли покупателя. И это не может не вызывать тревогу.

О чем следует задуматься

- Любое производство преследует одну цель — прибыль, фармацевтическое тоже. Медицина — тот же рынок, где медики с большим или меньшим успехом продают свои услуги. И каждый из них заинтересован в вас как в потенциальном клиенте. Нужно ли это вам?

  P.S. Обороты фармацевтического бизнеса по масштабам и прибыли сравнимы разве что с оборотами наркобизнеса и торговли оружием.

- Пять процентов потребителей фармацевтической промышленности оказываются на больничной кой-

ке из-за побочных действий медицинских препаратов.

- Счастливые влюбленные меньше болеют во время эпидемий, чем другие люди.
- Ученые из Гарвардского университета, проведя социологический опрос среди своих студентов, пришли к выводу, что родительская любовь создает долговременную психическую защиту, препятствующую воздействию болезнетворных факторов.

Что сказал по поводу лекарств великий фармаколог и врач Парацельс:

- что все-таки любовь и забота — самые лучшие лекарства.

Увы, любовь и дружбу не выпишешь по рецепту и уж тем более не купишь в аптеке.

Если прочтя все это, вы сделали вывод, что ни к лекарствам, ни к врачам прибегать ни в коем случае не следует — вы сделали неправильный вывод. Никогда не следует бросаться в крайности. И если мы с вами говорим о том, что причины наших заболеваний кроются не в тканях нашего физического тела, это вовсе не означает, что физическим телом нужно принебрегать. И если мы ругаем официальную медицину за неспособность оказать действенную долговременную (не сиюминутную) помощь, это не значит, что мы должны выкинуть из своих аптечек аспирин с анальгином и забыть дорогу в поликлинику.

Любая болезнь требует мобилизации и активности по всем фронтам. Нужно делать все возможное на всех планах. На физическом выслушивать мнения врачей, принимать, если есть такая необходимость, лекарственные препараты. Делать зарядку, заняться обливанием, если

эти процедуры не способны навредить, вследствие того, что время упущено. Нужно хорошо и сбалансировано питаться, если требуется — соблюдать диету. Обязательно запастись хорошим медом, потому что это лучший фон для выздоровления. Одновременно позаботиться и об энергетическом плане. Пересмотреть свои эмоции, убеждения, перестать, наконец, судить ближних, прислушаться к своим страхам, постараться понять их причину, подумать, где вы теряете энергию, прислушаться к внутренним указаниям вашей глубинной сущности и что-то изменить в себе, в своей жизни. Расстаться с угнетающей вас работой, вернуть связь с действительно близким вам человеком, которую по вашей или его вине (не важно) вы потеряли. Выздоровление требует активности, действий. И лекарства в таком случае могут оказаться эффективным элементом комплексной терапии.

* * *

Теперь у меня вот какой вопрос:

— Вам интересно, как обстоят дела с поиском средства, выключающего механизм старения, и почему стареет организм, состоящий, в общем, из нестареющих элементов?

— Прекрасно. Вот и поговорим на эту будоражащую многие умы тему.

ДОЛГОЛЕТИЕ

Один умный человек сказал: «Старость — самое неожиданное, что ожидает нас в жизни».

Новости из мира науки

По мнению ученых, старение организма обусловлено тем, что его клетки могут делиться только ограниченное число раз, то есть в клетках присутствует некий внут-

ренний счетчик, который не дает им бесконечно делиться. Дело в том, что при каждом делении клетки концы хромосом укорачиваются на одну и ту же длину. Естественно, что такое укорачивание не может длиться бесконечно. При достижении определенного предела клетка умирает.

Эта информация была бы скучно анатомической, если бы не открытие одного элемента, являющегося главной деталью в часовом механизме жизни. Оказалось, существует некий чудо-белок, который совершенно бескорыстно продлевает жизнь нашим клеткам, а заодно и нам. *Природа раскроила клеточный материал таким образом*, что его хватает ровно на пятьдесят делений. После чего клетка должна покинуть сей мир, и перейти в следующий. Но до поры до времени этого не происходит по той простой причине, что один очень расторопный и сердобольный белок под названием теломераза удлиняет наши хромосомы. Каким образом? В буквальном смысле слова он очень ловко пришивает к концам хромосом те самые кусочки ДНК, хранящие наследственную информацию, которые затем и отсекаются в процессе деления.

В то время как вы читаете эти строки, наши неутомимые ученые очередной раз закидывают невод в неспокойные воды молекулярного мира в надежде выловить эту самую теломеразу, чтобы потом диктовать ей, как в сказке, свои желания. О том, чем кончаются подобные сюжеты, нам поведал мудрый Александр Сергеевич, за что мы и носим цветы к его памятнику, а в промежутках с удовольствием очередной раз наступаем на «грабли».

Таков в нескольких словах научный подход к проблеме долголетия. Но наука никогда не отличалась широтой взглядов, уткнувшись в микроскоп и рассматривая детали, она всегда упускает общий план.

Всякому мало-мальски мыслящему человеку понятно, что наши биологические часы тикают не только на микро-, но и на макроуровнях, и для обретения бессмер-

тия или на худой конец продления жизни, недостаточно изменить только один, пусть даже очень важный белок. То, что старение организма не сводится к исчерпывающемуся лимиту делений клетки, можно понять, оторвавшись от микроскопа, и посмотрев вокруг.

Что видно свежим взглядом

- Что смерть необходима для эволюции видов.
- Что бессмертие экономически невыгодно обществу.
- Что механизм старения и смерти запускается не только на бессознательном, но и на сознательном уровне.
- Что, пытаясь прожить дольше, человек как-то больше обращает внимания на физический аспект, а не духовный, хотя последний более весомый.
- Что можно научиться жить дольше.
- Что *в некотором роде на нас давит навязанная мера* возраста.
- Что продлевать старость нецелесообразно, задача заключается в том, чтобы продлевались молодость и зрелость.
- Что, в конце концов, проблема не в том, чтобы жить долго, а в том, чтобы жить осмысленно.

Истории известны случаи...

- когда вопреки медицинскому и здравому смыслу человек продлевал себе жизнь волевым усилием до окончания какой-либо общественно значимой работы.

Истории также известны случаи...

- когда люди, родившиеся болезненными, недоношенными, с физическими недостатками благода-

ря силе духа и творческому горению проживали долгую и активную жизнь. Гений Возрождения Леонардо да Винчи весил при рождении меньше килограмма (900 г). Его посчитали мертворожденным и бросили в таз, и только спустя какое-то время заметили, что он стал подавать признаки жизни. Леонардо да Винчи прожил 67 лет, оставив миру громадное творческое наследие. Исаак Ньютон, проживший 84 года, был при рождении настолько крохотным, что, по словам матери, мог бы свободно уместиться в пивной кружке...

Люди, излучающие эмоции добра и любви, не только живут долго, но и долго сохраняют ясность ума. Это говорит о том, что эмоции, чувства и мысли в свою очередь способны также влиять на своего творца.

А теперь давайте спустимся на физический план и посмотрим, чем конкретно мы можем помочь нашему организму.

- Геронтологи выяснили, что низкокалорийная диета существенно продлевает жизнь, большинство людей живут вполовину меньше отпущенного нам срока, потому что злоупотребляет жирной пищей, между тем доказано, что человек может и должен жить до 120–140 лет. Кстати, умеренные стрессы способствуют сжиганию жиров.
- Наш организм на 70% состоит из воды, даже кости имеют ее в своем составе. Цель заключается в том, чтобы этот баланс поддерживать. Составляйте свой рацион из расчета: 70% продуктов, содержащих биологически активную жидкость — свежие вощи и фрукты, а остальные 30% — концентрированные продукты: белковая и молочная пища. Есть еще одно обязательное условие активности и долголетия: не есть в промежутках между основными приемами пищи.

- Процессы старения организма ускоряются при дефиците кремния, его недостаток в пищевом рационе приводит к заболеванию артритом и атеросклерозом. Источник кремния: хлеб грубого помола, кабачки, лук, яблоки.

Что любопытно

- Люди упорно связывают долголетие с питанием и образом жизни. Между тем, главная английская долгожительница Шарлотта Хьюз дожила до 115 лет, никогда не отказывая себе в выпивке. А жительница Страны восходящего солнца — японка Шигечихо Изуми, дожила до 120, причем не скрывает, что при ней постоянно была фляжка из сахарного тростника и она прикладывалась к ней после каждой еды. Из этого можно сделать, по крайней мере, два вывода:
  - что спиртное способствует долголетию;
  - что, возможно, секрет долголетия заключается вовсе не в том, что ты ешь и пьешь.

Что интересно

- Все долгожители начинают работу не позже шести утра.
- Все долгожители — люди активные и трудолюбивые.

Между прочим

- Среди оперных певцов тоже много долгожителей, и это неудивительно, ведь пение способствует развитию сердечной и дыхательных систем. Так что не стесняйтесь — пойте.

К основным врагам долголетия специалисты относят следующие продукты:

- хлебобулочные изделия из белой муки;

- сахар, специи, избыточное количество соли, животных жиров и белков;
- жареные продукты (жарение уничтожает такие важнейшие витамины, как А, Е, К, Р).

На что следует обратить внимание

- Турецкие медики считают, что для того чтобы оставаться как можно дольше активным и молодым, нужно:
  - ежедневно и в небольших количествах есть чеснок,
  - регулярно употреблять в пищу свежий нежирный творог,
  - не курить,
  - два-три раза в неделю есть рыбу,
  - как можно чаще включать в рацион капусту, горох, отруби.
- Француженки считают, что чувство удовлетворения от собственной ухоженности и сознание своей привлекательности действует безотказнее дорогих бальзамов и модных диет.
- Российские специалисты-медики традиционно настаивают на витаминах, не уставая повторять, что большинство их не синтезируется, а поступает в организм с растительной и животной пищей.
- Российский народ постоянно пребывает в поисках панацеи в виде продукта питания, употребляя который по определенной секретной схеме, можно выгнать все хвори, и обзавестись исполинским здоровьем. В частности вы, дорогой читатель, очень надеетесь на то, что я где-то откопала древний манускрипт, в котором говорится, что именно МЕД является тем самым волшебным эликсиром. Что секретная схема пользования медом уже применена на практике, запатентована, и я сейчас приве-

ду ошеломляющие факты оздоровления больных, на которых официальная медицина поставила крест.

Глубоко убеждена, что человек сам выбирает (в большинстве случаев), сколько ему жить и как выглядеть, и это в целом не зависит от того, во сколько лет человек начал есть мед, и был ли этот мед правильным. Не зависит это ни от витаминов, ни от бальзамов, ни от диет. Забота о здоровье и долголетии на уровне физического тела, конечно, важна, но если в свое время не задуматься и не осознать многомерность бытия, можно упустить главное.

Я также глубоко убеждена в том, что невежество в первую очередь способствует преждевременной старости, что люди в городах сохраняются лучше не потому что они меньше работают физически, а потому что они больше заняты духовно.

В конечном итоге жизнь — это творчество. Помните, у Булата Окуджавы есть замечательные слова: «Окуните ваши кисти в голубое...» Не теряйте время, ловите вдохновение, доставайте кисти, краски — творите свою судьбу! Творите здоровье, молодость, красоту! Творите не только для себя — для всех, ведь если задуматься, нас так мало в космическом масштабе — горстка людей на маленькой и, по сути, гибнущей планете — крошечный космический организм, который еще можно спасти.

Ну и по секрету

- На самом деле основой долголетия является вовсе не мед, хотя, я и пишу о нем книгу, а хорошо развитая и уравновешенная психическая энергия.

* * *

Пожалуй, я позволю себе еще одно маленькое отступление. Я сейчас подумала: даже если вы купите великолеп-

ный мед в таком количестве, что из него можно будет регулярно принимать ванну, это может никак не отразиться на вашем здоровье в положительную сторону.

Почему?

Потому что причина нездоровья зачастую кроется в одной вредной привычке, последствия от которой, к сожалению, сбалансированным питанием не исправишь.

Так вот, чтобы не есть мед впустую, в нескольких словах вспомним об элементарной ошибке поведения, последствия от которых зафиксированы и продолжают фиксироваться нехорошими диагнозами в наших медицинских картах.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Что делать, когда вы уже раздражены и жаждете «прояснить» отношения

Понятно, что советовать остановиться в этой ситуации может только садист. Я не садист и подобных советов давать не буду. Что такое раздражение, я знаю не из книг, у меня, как и у всех людей, достаточно большой опыт в этом вопросе. Я, будучи дочерью, мамой, женой и невесткой, что тоже немаловажно, говорю вам: раздражайтесь сколько угодно и непременно скажите в ссоре все, что хотели — все, все, останавливаться — себе дороже: может подскочить давление или лопнуть та самая кишка, которая есть у всех и которую в народе называют «тонкой».

Останавливаться нельзя. Но!

Можно анализировать! И, кстати, это совсем несложно. Нам только кажется, что раздражается в нас все с головы до пят, (я имею в виду крайнее раздражение). В нашем сознании очень много отсеков, которые не ввязываются ни в какие ссоры, и предпочитают оставаться в стороне, до каких бы пределов ни раскалялась обстанов-

ка. Там все кипит, а здесь, как в морозильнике, мысль трезвая и холодная. Взгляните на себя оттуда, и задайтесь вопросом: к чему ведет вас эта тропинка, и что вы получите в результате? Если результат удручает, то эту сцену надо тут же прекратить, а если все-таки есть подсознательная цель, то подумайте, может, ее можно достичь мирным путем?

Что следует учесть

- Если вы не собираетесь стать психическим инвалидом, то эти дешевые спектакли лучше прекратить. Форм творчества на самом деле великое множество. Совсем не обязательно при этом доводить до кипения мозги, и сигнализировать об этом всем красной физиономией. Кричать и жестикулировать тоже глупо. Ну, взгляните на себя из морозилки трезвым взглядом!

Итак, бросайте свои патологические привычки и начинайте, наконец, мыслить позитивно. Ну, например, этот человек — ваш супруг (супруга) , вам совершенно точно не подходит, в этом вы за прожитые годы убедились железно. Дорогие мои, он не подходит вам в контексте тех отношений, которые у вас сложились — измените ваши отношения, и он вам обязательно подойдет.

Что следует иметь в виду

- Раздражаться, конечно же, нельзя. Но если напомнить это под горячую руку, вы получите обратный эффект — эффект тонкой кишки. Вообще лучший способ окончательно вывести человека из себя — это сказать ему «успокойся».
- Раздраженный человек достоин жалости и лечения.
- Чем меньше отрицательных эмоций мы себе позволяем, тем меньше отрицательных сущностей выкармливаем, тем больше возможностей появляет-

ся для доступа к нам светлых сил. Одновременно *возрастают шансы, что наша интуиция (интуиция* есть не что иное, как доступ тонкоматериальных сил) даст нам правильный совет.

- Раздражаясь, человек теряет жизненные силы.
- «Привычка человека часто прибегать к отрицательным эмоциям — признак недалекого ума и плохого воспитания».

С медицинской точки зрения

Любой врач, работающий с тонкими энергиями, скажет, что при любой негативной эмоции, и прежде всего раздражении, в поле человека проникают зачатки болезней, как только человек успокаивается, они становятся «не активны». Когда подобные приступы переходят в хроническую фазу, запускаются болезни, спровоцированные теми или иными эмоциями. Тем не менее, отчаиваться не следует, в большинстве случаев может помочь элементарная «работа над ошибками».

Что следует знать

- Раздражительность — это не всегда признак слабости и незрелости натуры. Причина может крыться в элементарной нехватке витаминов. Так, дефицит витамина B_1 — тиамина, приводит к тому, что человек начинает видеть все в мрачных тонах. Дефицит витамина B_2 особенно сильно сказывается на психическом равновесии у женщин, его легко восстановить с помощью следующих продуктов: хлеба с отрубями, гороха и фасоли.

Детям

- Если вы или кто-нибудь другой довели родителей до крайней степени раздражения, и они накинулись на вас — значит, им не хватает любви и ласк-

ки, в том числе вашей. Понятно, что вы не хотите делиться с ними своим душевным богатством, у вас его не так много, и имеются на этот счет свои планы — скорее всего вы хотите потратить любовь и ласку на что-нибудь более важное и уже присмотрели, на что. При таком коммерческом подходе — мой вам коммерческий совет: не давайте, займите любовь и ласку в долг. Можно даже под расписку или проценты. Думаю, вы сделаете выгодное «вложение», и ваши душевные дела обязательно пойдут «в гору».

Помните

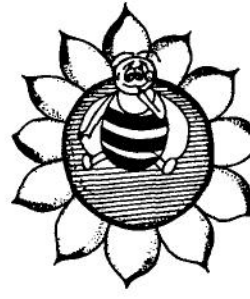
- Не только мысли, но и эмоции оказывают влияние на судьбу.

И самое главное

- Учитесь думать без эмоционального стресса и агрессии. Любой мысленный посыл представляет собой энергетический импульс, который возвращается к человеку, многократно усиливаясь. Человек рождает импульсы, а растут, развиваются и возвращаются к нам они самостоятельно. Посредством энергетических импульсов каждый из нас влияет на свою судьбу, судьбу других людей и мира в целом. Можно сказать, что каждый из нас определяет и направляет эволюцию человечества.
- Как только справитесь с глобальной миссией, поддержите натруженный организм медом. В этом случае он вам обязательно поможет.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Энергия мысли и сила меда



Улыбкой ясною природа
Сквозь сон встречает утро **года.**
Синея, блещут небеса...
Еще прозрачные леса
Как будто пухом зеленеют,
Пчела за данью полевой
Летит из кельи восковой.

АВИТАМИНОЗ

Что нужно знать

- Утончение чувств при забитых **энергетических** центрах ведет к энергетическому **дисбалансу, что**

на физическом плане проявляется в виде тех или иных заболеваний. Авитаминоз и анемия возглавляют этот хит-парад недугов.

Очень часто можно видеть людей «якобы проснувшихся» для духовного совершенствования и по этой причине трепетно ожидающих воздаяния. Подобного рода духовные «подвиги» или «потуги» весьма распространены и оказываются чрезвычайно вредными не только для тонких структур, но и для грубого тела.

Всякая утонченность на бездеятельном фоне ведет к разбалансировке центров и соответственно — к оттоку энергии.

Вы не навредите себе, если введете в свой рацион некоторые травы ягоды и плодыв виде настоев, отваров, соков и пюре с медом. К ним можно отнести черную смородину. Ее листья и плоды обладают общеукрепляющим действием и входят в состав витаминных сборов. Ягоды черной смородины содержат много аскорбиновой кислоты, витамины В, Д, Е, Р, К, микроэлементы: железо, йод, цинк, кобальт, медь и др., фитонциды и эфирные масла. Кроме того, нет ничего ароматнее, чем чай из веточек и листьев смородины с медом. В листочках также содержится много аскорбиновой кислоты, витаминов, фитонцидов и эфирных масел

При авитаминозе хорошо помогает сок цитрусовых с медом, разбавленный водой комнатной температуры.

Богатством витаминов отличаются и плоды шиповника. Они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, их рекомендуется добавлять во все лекарственные сборы. Правда, людям с повышенной кислотностью стоит отнестись к шиповнику осторожно.

Эффективным средством послужит крапива двудомная. Ее применяют как в высушенном, так и свежем виде. Особенно полезна первая весенняя крапива. Готовят так: столовая ложка крапивы на стакан кипятка. В

принципе, это самодостаточный витаминный напиток, в него не обязательно добавлять мед. Крапиву используют просто как пищевую добавку, так как в ней много белка, микроэлементов, витаминов и минеральных солей. Молодые растения добавляют в салаты, супы, вареные крупы. В деревнях знают, что домашнюю птицу и скот невозможно вырастить здоровыми, если не кормить молодняк крапивой. А вот беременным употреблять крапиву в пищу не рекомендуется.

Универсальным действием обладают первые листья одуванчика. Противопоказанием является склонность к поносам.

Помогут также плоды рябины. И обыкновенная, и черноплодная рябина — кладовая витаминов. Особенно черноплодная. Правда, у последней есть противопоказания. Это желудочные болезни и повышенная свертываемость крови.

Вот еще один рецепт. Прорастите 200 г пшеницы, затем пропустите ее через мясорубку, добавьте 50 г мелко нарезанной моркови. Сформируйте лепешки и испеките в духовке.

Это обеспечит вам прилив бодрости.

АЛКОГОЛИЗМ

Что нужно знать

- Люди, в рацион которых входит пища, богатая витаминами, испытывают меньшую тягу к алкоголю.
- Сильное желание пить связано конкретно с недостатком в организме калия, витаминов группы В и микроэлементов. Мед является прекрасным источником калия, он не только успешно отрезвляет, но и значительно уменьшает тягу к спиртному.
- Чтобы подавить желание выпить, нужно обязательно вкусно и сытно поесть. Для тех, кто борется с

пристрастием к алкоголю, необходимо установить следующий режим: четырехразовое калорийное питание с комплексом витаминов (можно аптечных) и обильное питье (лучше с медом и с лимоном), допускаются также соки, чаи, компоты, минеральная вода.

Исключительно богатый набор витаминов и микроэлементов содержится в пыльце растений. Некоторые авторы рекомендуют несколько граммов пыльцы в день, в день наряду с обильным, насыщенным питанием и небольшими дозами элениума. На этом фоне излечение проходит быстрее и легче.

- Процесс отвыкания от спиртных напитков облегчит также употребление лимонного сока.

Что следует иметь в виду

- Нежелание человека работать с информацией, доступной по эволюционным показателям, приводит к патологии. В том числе и такой, как алкоголь и курение.

Что следует понять

- Алкоголь — есть враг всякой психической энергии, которая является основой нашего существования.

Кстати

- Даже мизерные дозы спиртного вызывают ускоренное старение артерий.
- Алкоголь вызывает обезвоживание организма. Поэтому у злоупотребляющих спиртным кожа становится сухой и теряет эластичность, губы трескаются, ногти расслаиваются, волосы секутся и торчат, как пучки прошлогодней высохшей травы.

Понятно, что мед — не самое лучшее лекарство для пьющего, и вряд ли только медом можно исцелить чело-

века. Здесь скорее подойдут психологические методы лечения. Тем не менее, у одного из самых авторитетных авторов по медолечению есть рецепт на основании этого продукта. Привожу его.

Способ лечения по доктору Джарвису: через каждые 20 минут нужно давать по 6 чайных ложек меда — 18 чайных ложек в течение часа. Через 30 минут процедуру повторить и уложить больного спать. После сна ему нужно дать еще три дозы по 6 чайных ложек меда с интервалом в 20 минут, затем дать одно яйцо всмятку. Через 10 минут еще 6 чайных ложек меда. На завтрак он должен съесть 4 чайные ложки меда, кусочек мяса и выпить стакан томатного сока. А на десерт — еще 4 чайные ложки меда. После такого курса у больного пропадает тяга к спиртному.

АЛЛЕРГИЯ

Предыстория

Весь XX век мы активно боролись с инфекциями при помощи вакцин и чудотворных порошков. Наступила эра антибиотиков, которые подобно всем веществам совершают круговорот в природе. Чудовищность ситуации заключается в том, что при выходе из организма антибиотики практически не изменяются и попадают в окружающую среду, в источники питьевой воды и продукты питания. Все, что выпускает плодовитая фармацевтическая промышленность для человека, складируется в окружающей среде. При этом каждый раз совершается минивакцинация организма Природы. Подвергаясь постоянным лекарственным атакам, враждебные человеку микроорганизмы мутируют. Справляться с такими бактериями-мутантами становится все сложнее, это требует увеличения дозы лекарственных препаратов на единицу веса, что влечет за собой еще более тяжкие последствия.

В результате нас сейчас атакуют те бактерии, которые издавна считались вполне безобидными.

Растущее в геометрической прогрессии число аллергических заболеваний — это следствие варварского истребления микромира вокруг нас. Получается парадоксальная зависимость: чем чаще мы прибегаем с целью выздоровления к антибиотикам, тем больше болеем.

Известно, что население африканских стран, где гигиенические условия намного хуже, меньше всего подвержено заболеваниям аллергического характера, в то время как западные страны лидируют в этом списке по числу больных.

Аллергия бывает сезонной (от цветочной пыльцы) и хронической (от разных аллергенов). Симптомы: насморк с чихаиием, жжение в носу и горле, коиъюнктивит, легкий бронхит, кашель.

Что важно

- Аллергия — это сигнал о загрязнении нашей внутренней среды. Пилюли, бальзамы здесь бессильны. Единственное средство, способное вернуть организм к нормальному функционированию, — генеральная уборка, говоря языком медицины — очищение. Кто не слишком хорошо понимает слово «генеральная уборка» применительно к организму, состоящему не только из плотной видимой ткани, но и других не столь «зримых» структур — пусть начинает с чистки плотных тканей.

Что нужно знать

- Клизмы — самый доступный и эффективный способ очищения толстого кишечника, основного загрязнителя нашего физического тела.
- Воздержание от еды также способствует очищению. Полезно принимать при этом отвары лекарственных трав с небольшим количеством меда и лимо-

на, сбор можно приготовить из следующих компонентов: аптечной ромашки, зверобоя, череды, корней солодки девясила, сельдерея, листьев земляники и др., причем необязательно включать сразу все компоненты. Немногие больные могут воспользоваться таким рецептом, хотя он и указывает наиболее быстрый путь освобождения от каловых масс, гноя, слизи и раздражения, являющихся первопричиной любой аллергии, а также всех видов астматического бронхита и бронхиальной астмы. Большинство людей панически боится отсутствия пищи в желудке. Начинать же лечение в состоянии опасения будет большой ошибкой, ибо психологический настрой есть нечто гораздо большее, чем мы привыкли считать. Таким больным можно посоветовать облегченный вариант — отказ на длительный срок от мясных и молочных продуктов, отвары лекарственных трав с медом, лимоном и ... духовный настрой. Почитайте духовную литературу, а значит, подключите ваше обленившееся сознание к общему информационному полю планеты и поработайте на его благо. Начните с Библии, Жития святых, наконец, просто постучитесь со своим вопросом в пространство. Пространство отзывчиво. И со временем к вам придут нужная литература, нужные люди и нужное знание.

Как ни парадоксально, но

- аллергические реакции, приносящие столько проблем, на самом деле полезны для организма. Скажем, реакция на ту же амброзию очищает организм от шлаковых продуктов и отбросов обмена веществ. Ведь в данном случае вызывает аллергию не амброзия, а вы сами, то есть завал «грязи» в вас самих. Амброзия является лишь лакмусовой

бумажкой, благодаря которой вы понимаете, что нездоровы.

Конечно, подобные реакции не самый целесообразный (с точки зрения человека) способ очищения, но у природы своя логика, она лишь старается избавить нас любым способом от шлаков:

- через кожу (кожные заболевания);
- через легкие (насморк, кашель, удушье), ведь не выведенные в свое время продукты обмена приведут со временем к худшим заболеваниям: бронхиальной астме и опухолевому росту.

Кстати

- Во многих странах из пыльцы амброзии готовят таблетки, которые принимают до начала цветения, чтобы выработался иммунитет.

Что полезно

- Жевание забруса, сотового меда, при этом нос очищается, снимается воспаление в горле. Желательно делать это несколько раз в день. И не только во время приступов.
- Медовые ингаляции, разумеется, если нет аллергии на мед.
- При аллергических реакциях у детей полезна овечья шкура. Она содержит ланолин, обладающий антиаллергическими свойствами.
- Яблочный уксус. На стакан теплой кипяченой воды 1/2 чайной ложки яблочного уксуса, мед по вкусу. Пить натощак на ночь.
- Исключить молочные продукты.

Что интересно

- Исследователи токийского Центра потребителей пришли к следующему заключению: любой сорт

спитого и высушенного чая в пакетиках является лучшим домашним биофильтром для аллергиков. Он обладает замечательной способностью всасывать из воздуха формальдегид. Именно от формальдегида больше всего страдают аллергики в пределах дома. Ученые утверждают, что чай вбирает в себя до 99% этой вредной субстанции.

Пакетики следует раскладывать и развешивать в местах скопления пыли: в платяных и книжных шкафах, а также по всему дому, и менять через 2—3 недели. Действуя таким образом, вы заодно избавитесь от неприятных запахов.

- Безудержный смех вызывает мощную защиту от аллергенов. Это тоже доказали японские ученые. Почаще смотрите кинокомедии и юмористические передачи.

Что надо помнить

- Выход из любого серьезного заболевания — это испытание, требующее мобилизации всех психических ресурсов. Состояние высокого напряжения (напряжения не физического) дает возможность подключения собственного сознания и тонких энергий к информативным слоям планеты, без этого, увы, невозможно получить ответ ни на один вопрос, касающийся физического тела, и уж тем более на вопросы, касающиеся вашего организма, не ответит ни одна умная книга.

АНГИНА

Здоровый человек при правильном поведении и лечении может нейтрализовать враждебные микроорганизмы, которые попали в кровь, в течение нескольких часов или нескольких дней. При этом «правильное поведе-

ние», конечно, не означает заглатывание чудотворных порошков. Оно подразумевает следующее:

- следует привлечь к своему здоровью собственное внимание, привести в порядок мысли, чувства, эмоции;
- использовать в качестве лекарств не жизнепоедающие, а жизнедающие средства — натуральные продукты.

Что нужно знать

- Высококалорийная диета при повышенной температуре — это распространенная ошибка. Тем не менее, ее практикуют многие. Загружать желудок во время болезни ни в коем случае нельзя. Кормить больного — кормить болезнь, — считал отец медицины Гиппократ. Впрочем, это относится только к тем, кто лечится естественными средствами. Прибегающие к помощи таблеток, должны позаботится о питании. О диетическом питании.

Что следует учесть

- Слизистая носоглотки и миндалины весьма восприимчивы к космическим токам. Космическое пространство — это далеко не безжизненный вакуум, оно заселено чрезвычайно плотно, и под землей и над землей идут свои процессы. Они недоступны физическому зрению и физическому плану, но у человека много планов, где его токи пересекаются с токами иных миров. При напряжении пространства случается, что наиболее чувствительные люди вне земных причин ощущают воспаление слизистой оболочки горла.

Что интересно

- Есть очень простые средства, при помощи которых можно на начальной стадии избавиться от болезни. Особенно они помогут детям.

Дыхательная гимнастика

Иногда достаточно надуть несколько разноцветных шариков, и вам станет значительно лучше.

Упражнения

Они улучшают кровоснабжение гортани и предупреждают осложнения на уши.

1. Высуньте язык, как на приеме у врача и в течение 2–3 секунд с напряжением тяните его к подбородку. Проделайте так несколько раз.
2. Представьте, что у вас замарались зубы и их надо очистить с помощью слюны и языка. Тщательно с внутренней и внешней стороны очищайте каждый зуб сначала в верхнем ряду, затем в нижнем. Потом быстро проведите языком туда и обратно. Это вызовет активное слюноотделение и облегчит боль в горле.
3. Прижмите кончик языка к небу, напрягите мышцы гортани и опускайте нижнюю челюсть по 20–30 раз.

Если ваш ребенок еще совсем маленький, предложите ему облизать вымазанную медом плоскую тарелку.

Самым эффективным средством при ангине является сосание прополиса. Взять кусочек прополиса величиной с горошинку и прилепить языком к небу. При этом следует избегать контакта прополиса с зубами. Прополис хорошего качества должен вызывать небольшое онемение языка и десен.

Очень помогает в начале заболевания жевание забруса или сотового меда. Длительное жевание (до нескольких часов в день) улучшает кровоснабжение ЛОР-органов.

Для использования противомикробных и противовоспалительных свойств меда его надо употреблять небольшими порциями — по 1/2 чайной ложки, задерживая во рту.

Состав для смазывания миндалин

Приготовьте смесь сока алоэ с медом в соотношении 1:3 и натощак смазывайте им миндалины в течение 2 недель ежедневно, затем еще две недели через день. Помогает при хроническом тонзиллите.

Состав для полоскания горла

- В полстакана теплой кипяченой воды развести чайную ложку меда. Подкислить лимоном. Полоскать «в голос». Оставшуюся воду выпить.
- Сделайте сок клюквы с медом.
- 1 ст. л. ромашки залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут, добавьте 1 ст. л. меда.

Чаще полощите горло! Полоскание способствует удалению слизи.

Что предлагает народная медицина

- В стакан морковного сока добавьте 3 ложки меда и несколько капель растительного масла, принимайте по столовой ложке через каждые 2 часа.
- 2 ст. л. зверобоя залейте в термосе 0,5 л кипятка, дайте настояться, процедите, добавьте мед и пейте настой теплым в течение дня.
- Сделайте кашицу из тертого лука, тертого яблока и меда. Принимайте несколько раз в день.

Что полезно

- В начале заболевания полезно сосать ломтик лимона. Если время упущено и болезнь закрепилась — разрежьте небольшую луковицу на 4 части. Сжимая челюсти, сосите ее (не жуйте), пока кусочек не станет совсем сухой. Сделайте перерыв и беритесь за второй кусок. Излечение проходит быстро.

АНЕМИЯ

Обычно при анемии наблюдается дефицит эритроцитов и гемоглобина, что сильно сказывается на работе организма. В результате возникает очень много нарушений в жизнеобеспечивающих системах.

Что нужно знать

- Что анемия, как правило, является следствием отлива психической энергии.
- Что ярко выраженные симптомы заболевания могут отсутствовать по той простой причине, что уровень гемоглобина падает обычно не сразу, и больные зачастую успевают адаптироваться к нарушениям в организме.
- Что страдают в первую очередь сердце, головной мозг, почки и это, несомненно, сказывается на качестве жизни.
- Что обычно организм откладывает железо про запас. Но в жизни каждого человека бывают периоды, когда двери запасников «взламываются» и запасы опустошаются. Это случается прежде всего во время беременности, при вскармливании грудью, в период интенсивного роста и других ситуациях. Вот тут-то надо быть очень внимательным и следить, чтобы расход железа не превышал поступление его в организм.
- Что некоторые витамины и минералы могут при одновременном приеме мешать или блокировать усвоение друг друга в организме. Так, кальций затрудняет всасывание железа. Препараты железа нельзя запивать молоком. В комбинации с железом не усваивается витамин Е, поэтому их нельзя принимать вместе.
- Что прием аспирина может также способствовать потере железа.

- Что кофе и чай снижают усвоение железа.
- Что существуют определенные продукты, богатые железом, их знают все. Не все знают, что железо из этих продуктов усваивается по-разному. Из мяса лучше, из овощей и зелени — хуже. И уж совсем мало кто знает, что механическое накопление железа проблемы практически не решает. Восполнить силы «питьем крови» можно, но это будет весьма кратковременный прилив. Повышение психической энергии достигается простыми средствами. Шлите миру свою добрую энергию, и она вернется к вам сторицей.

Ранние симптомы болезни

- Желание есть мел, штукатурку. Сказывается нехватка кальция и его соединений. Дефицит кальция часто наблюдается у вегетарианцев при нехватке психической энергии и однообразном питании. Очень важно как можно быстрее восполнить недостаток кальция, так как от него зависит правильный обмен веществ, крепость костной, мышечной и нервной ткани. При недостатке кальция человек делается эмоционально неустойчивым, раздражительным, нервным, у него нарушается сон и многое другое. Восполнить дефицит этого элемента можно при помощи молочных и молочнокислых продуктов, яиц, ржаного хлеба, овощей и фруктов.
- Настойчивое желание есть сухие или недоваренные крупы: рис, пшено, «Геркулес», манку; есть зубной порошок, песок и глину.
- Сюрпризы с восприятием запахов, а именно: становятся приятными запахи бензина, ацетона и лакокрасок.
- Появляются слабость, бледность, сердцебиение и одышка.

- В редких тяжелых случаях анемия зажигает на щеках яркий тонкий румянец.

Рецепт. Взять в равных частях (по 200 г) топленого внутреннего свиного жира, меда, сливочного масла и какао. Все это положить в эмалированную кастрюлю и распустить на водяной бане. Мешать надо до тех пор, пока состав не распустится в однородную массу. Затем снять кастрюлю с огня и дать остыть. Сложить содержимое в стеклянную банку и хранить в прохладном темном месте. Принимать так: половину чайной ложки состава распускать в полстакана горячего молока и пить. Принимать 3–4 раза в день в горячем (непременное условие) виде. Это средство особенно хорошо помогает ослабленным детям.

Что следует учесть

- Непринятые или неусвоенные космические энергии (информация доступная по эволюционным показателям) способствуют разбалансировке энергетических центров организма. На физическом плане это может проявляться по-разному, в том числе как неусвоение пищи организмом. Имея полноценный рацион питания, такой человек страдает от нехватки микроэлементов и витаминов.

Что полезно

- Физическая и психическая собранность, дисциплина.
- Регулярный прием меда (желательно темных сортов, там больше микроэлементов), так как он содержит железо, магний и фолиевую кислоту — компоненты, которые способствуют повышению уровня гемоглобина.
- Грецкие орехи, курага с медом. Твердые компоненты перемолоть в мясорубке и залить медом.

- Мед в растворе теплого молока (1 столовая ложка на стакан) 3 раза в день в течение 20–30 дней. Если организм плохо переносит молоко, то следует разводить мед в соке или воде. Желательно использовать темные сорта меда, они наиболее богаты железом и марганцем, необходимым для кроветворения.
- Цветочная пыльца. Необходимо растворить мед в воде комнатной температуры и, непрерывно помешивая, понемногу добавлять пыльцу. Настаивать раствор при комнатной температуре до появления первых признаков брожения. Готовый раствор должен иметь приятный вкус и запах. Пить по три четверти стакана в день до еды. Перед употреблением помешивать. Состав: 180 г меда, 50 г пыльцы, 800 мл воды. Курс при необходимости повторить.
- Перга. Желательно купить ее в сотах. При этом обратить внимание, чтобы не было едва заметной плесени и признаков брожения, так как без холодильника она быстро приходит в негодность. Жевать утром и вечером по 7–10 ячеек.
- Черная смородина с медом.
- Настой шиповника (в термосе) с медом.
- Свежее маточное молочко (это возможно только на пасеке) кладут под язык и рассасывают до полного растворения.
- Что советует Ванга: при анемии у детей ранней весной, когда распускаются листья ореха, сделать несколько обливаний водой, в которой 30 минут кипели ореховые листья.

Что любопытно

- Бледность и склонность к обморокам когда-то считались чуть ли не хорошим тоном.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Исключите из рациона питания молочные продукты, и чаще устраивайте фрукто-овощные дни. Причина астмы — в зашлакованности организма и беспорядочном питании (см. «Аллергия»).

Что нужно знать

- При внезапном приступе следует дать больному понюхать нашатырный спирт и сделать массаж верхней части тела, можно даже растереть щеточкой.

Что полезно

- Медовые аппликации, прием меда внутрь (1 столовая ложка на стакан теплой кипяченой воды)
- Медовые ингаляции.

При ингаляции можно использовать заварной эмалированный чайник с небольшим количеством воды (30%-ный раствор меда в воде). Мед добавить после закипания и сразу же отключить плитку. На носик чайника надеть резиновую трубку и осторожно вдыхать пары. Ингаляцию проводить в течение 15–20 мин перед сном, нагревая чайник по мере надобности. Курс лечения — три недели.

Даст хорошие результаты универсальный состав из 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока (лимон и чеснок прокрутить на мясорубке). Смесь настоять в прохладном месте 7–10 дней и принимать по 4 чайной ложки с перерывом в 1–3 минуты один раз в день.

Принимайте трижды в день по 8–10 капель 20-процентной спиртовой настойки прополиса в небольшом количестве воды. Курс лечения — 1,5 месяца.

В целях предотвращения обострения болезни можно использовать следующий состав: смешать в равных пропорциях соки лимона, лука, клюквы, редьки, свеклы,

одного листа алоэ, мед, сахар и 96 %-ный спирт. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 0,5 часа до еды. Хранить смесь в холодильнике.

Облегчить состояние больного поможет легочный бальзам: алоэ (мелко порезать) — 250 г, кагор — 0,5 л, не разогретый мед — 350 г. Хорошенько все перемешать, сложить в стеклянную банку и настаивать 9 дней в прохладном месте. Затем процедить. Алоэ перед срезанием листьев обычно не поливают в течение 2 недель — это общая рекомендация для всех рецептов.

Принимать первые 2 дня по 1 ст. л. 3 раза в день, а потом по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Известны случаи излечения болезни шелухой от лука. После пятиминутного кипячения отвар должен иметь желтоватый цвет. Если он получился коричневый — разбавьте. Пить в течение года без ограничений в холодном и горячем виде.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Что нужно знать

- Склонность к атеросклеротическим процессам записана на генном уровне и часто передается от поколения поколению, но склонность — не есть болезнь. Здесь все зависит от «среды» и «питания». Атеросклероз зарождается на бездуховной почве. Захламленность мышления — лучший фон для его развития. Ясное, чистое и светлое мышление стирает любую негативную информацию из генной памяти, и это касается не только сосудистых патологий.

Вот три рецепта, которые окажут вам неоценимую помощь в профилактике и лечении атеросклероза.

Рецепт 1. Смешать сок лука с медом в пропорции 1: 1, принимать 2–3 раза в день по столовой ложке.

Рецепт 2. 1 кг меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока. Мед, лимонный сок, прокрученный на мясорубке чеснок настоять в прохладном месте 7–10 дней. Принимать медленно по 4 чайной ложке один раз в день.

Рецепт 3. Протереть ягоды рябины с медом 1:1,5, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3–5 раз в день с водой или чаем. Для этого рецепта подойдет и черноплодная рябина (противопоказание: гиперацидный гастрит, язва желудка). Свежие плоды черноплодной рябины хорошо принимать по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Что полезно

Регулярно натощак съедать одну сырую картофелину, 1–2 яблока в день, полезны вареная или сырая тертая свекла, сок капусты и тыквы, творог — 100 г в день, блюда из овсяной крупы, летом — баклажаны и малина, зимой — чеснок и чай из шиповника.

Если вы живете в квартире и пьете воду из-под крана, частично замените ее на кипяченую. Известь, хлор и соли, содержащиеся в сырой воде, способствуют развитию склероза. Кстати, выведению из организма избытка холестерина (первопричины атеросклероза) способствует арбуз.

Также обязательным компонентом профилактики и лечения являются активный образ жизни, витамины и йодистые препараты.

Что нужно запомнить

Люди с дисциплинированным мышлением, живущие духовной жизнью и излучающие импульсы добра и любви, живут дольше и дольше сохраняют остроту чувств и ясность мыслей.

БЕССОННИЦА

Бессонница предпочитает иметь дело с людьми, невостребованными жизнью, равно как и с перегруженными ею физически и эмоционально.

Что нужно учесть

- Бессонница на нервной почве вырастает из чувства постоянного недовольства своей жизнью. Это чувство приводит к хроническому напряжению, к тому, что человек даже ночью не может расслабиться и уснуть, потому что всегда и везде продолжает мысленную борьбу со своими обидчиками и должниками.

Несколько советов для быстрого засыпания

- Метод Наполеона. Представьте, что в голове у вас шкаф, и все дела хранятся в ящичках — заботы о ребенке, муже, офисные дела, родители, рецепты — все имеет свой ящик. Перед сном отметьте, какие ящички у вас выдвинуты, то есть что вас беспокоит. Мысленно по очереди задвиньте их, чтобы разобраться с ними завтра, тем самым вы избавитесь от «бардака» в голове и сразу уснете.
- Успокойте дыхание, разожмите кулаки, челюсти, расслабьтесь, старайтесь дышать реже, но так, чтобы это не вызывало у вас дискомфорт.
- Перед сном сделайте возле открытого окна несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Влажное протирание — эффективное средство улучшить сон.
- Если в комнате будет гореть «маленький свет» — светильник, вы заснете быстрее. При нарушении сна человеку гораздо труднее заснуть в полной темноте, помните это.
- Если вас что-то тревожит, то выделите немного времени перед сном, напишите на бумаге свои проблемы и пути их решения, чтобы не обмозговывать все это в постели.
- Наконец, почитайте стихи Лермонтова, Пушкина, они создают благоприятные вибрации.

Что нужно знать

- Человек, заполучивший сон путем таблеток, обязательно по бартеру рассчитается чем-то другим из арсенала здоровья — практически всегда снижается половая активность, и появляются головные боли. А вообще-то выбор богатый, можно по желанию подобрать средства с побочным эффектом из тошноты и головокружения или запором и затруднением дыхания. Нужно ли?
- Снотворные препараты конфликтны и не со всеми лекарствами поддерживают добрососедские отношения, в первую очередь это относится к седативным средствам и транквилизаторам. Не выносят снотворные и алкоголя. Даже разовые эксперименты по совместительству подобного рода могут очень дорого обойтись организму.
- Процесс всасывания лекарственных веществ (равно как и все остальные процессы) в организме пожилого человека идет замедленно, поэтому пожилым не следует торопиться с выводами, типа «не подействовало» и заглатывать лекарство повторно.

Что следует учесть

- Если ваша работа связана с повышенным вниманием (вождение машины), то с употреблением снотворных средств надо быть очень осторожным, так как быстрота реакции при этом заметно снижается.
- У пожилых людей головокружение в качестве побочного действия возникает чаще, чем у молодых, поэтому пенсионерам в период приема снотворных средств лучше не затевать побелок, мытья окон с залезанием на табуреты и подоконники.

Самый лучший совет

- Представьте себе, что беспокоящая вас ситуация разрешилась чудесным образом.

Рецепт. Теплое молоко с медом способствует более глубокому и спокойному сну. Современные исследователи установили, что молоко содержит триптофан — аминокислоту, вызывающую сонливость.

Рецепт. Самое известное и любимое в народе целебное растение, обладающее успокаивающим и болеутоляющим действием — это липа. Залейте щепотку цветков липы чашкой кипятка и дайте настояться. Перед сном выпейте.

Рецепт. Успокаивающее действие на нервную и сердечно-сосудистую систему оказывает душица. Заваренную обычным способом (столовая ложка травы на стакан кипятка), ее используют для употребления внутрь при бессоннице. А вот рецепт для наружного применения: 50 г душицы залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, остужать в течение 45 минут. Теплым отваром душицы несколько раз смочить голову и лоб. Кстати, этим же способом снимают головную боль.

Рецепт. Прекрасно восстанавливают сон цветки, кора и ягоды боярышника. Их с успехом применяют при расстройствах нервной системы, неврозах сердца и расстройстве сна.

Рецепт. Народная медицина утверждает, что лук, сваренный в молоке и съеденный перед сном, способствует хорошему крепкому сну.

Рецепт. Помогут решить проблему бессонницы: стакан теплой медовой воды, выпитый с добрым чувством, и мешочек, набитый хмелем (вместо подушки).

Рецепт. Успокаивающе подействует полстакана сока тыквы с медом перед сном.

Рецепт. На стакан теплой воды десертная ложка меда и столовая ложка яблочного уксуса. Пить по полстакана утром и вечером. Старинный проверенный рецепт.

Эти рекомендации, безусловно, помогут вам наладить сон, но кардинально проблему бессонницы они не ре-

шат. Ее решит здоровый образ жизни: здоровые мысли, здоровое питание, физическая и социальная активность.

Что интересно

- На Канта магическое снотворное действие оказывало слово «Цицерон», повторяя его про себя, он эффективно рассеивал мысли и быстро засыпал.
- Великий Пифагор считал снотворным капусту, а Поль Гоген — лук.

И еще, момент засыпания очень важен для гармонизации ваших связей с тонкими структурами организма, было бы нелепо использовать это время на «перемалывание» дневных невзгод, лучше воспользуйтесь им для перепрограммирования тех отсеков сознания, которые содержат «недоработанные программы». Запрограммируйте себя на здоровье, молодость и активность.

БОРОДАВКИ

Рецепт. Чесночную кашицу смешать с небольшим количеством меда, приложить к бородавкам или мозолям, закрепить лейкопластырем и оставить на ночь.

БРОНХИТ

Лечение с использованием меда при бронхите очень эффективно. В народе существует множество рецептов. Приведу самые действенные, условно разделив их на три группы.

Наружно

- Растопленный козий жир с медом, взятый 1:1, нанести на грудную клетку. После больного хорошо

по всем правилам укутать: компрессная бумага, шерстяной платок, одеяло.

- Две части меда, 1 часть алоэ, 3 части сильно разогретой водки перемешать и нанести на верхнюю часть грудной клетки. Укутать.

Смеси

- 2 ст. л. несоленого сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки и 2 ч. л. меда тщательно перемешать. Принимать 4–5 раз в день до еды.
- 100 г несоленого сливочного масла, 100 г свиного или гусиного смальца, 100 г меда и 50 г какао. Тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока два раза в день
- 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 3 смолотых на мясорубке лимона, 20 г смолотых в порошок ядер грецких орехов, 300 мл сока алоэ, 200 мл кагора тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Хранить в темном месте.
- В поллитровой банке смешать 200 г меда и 200 мл водки, добавить туда мякоть одного лимона с кожурой и опять перемешать. Плотно закрыть и настаивать 6 часов. Хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. л. Перед приемом перемешивать.

Наипростейшие смеси для отхождения мокроты

(мокрота разжижается, и кашель довольно быстро стихает)

- Полстакана свежеотжатого сока редьки и четверть стакана меда смешать. Принимать по 1–2 столовые ложки через каждый час.
- К стакану теплого молока добавить 1 ч. л. сока чеснока. Принимать перед сном.

Отвары

- Отвар ягод калины с медом. Ягоды кипят на медленном огне 3–5 минут вместе с медом. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день.
- Отвар чины луговой с медом. На 1 ч ложку сухой травы 200 мл кипятка. Принять сразу весь отвар, добавив мед.

Настои

- 1 ст. л. мать-и-мачехи (листья, цветы), 1 ст. ложка ромашки аптечной, 2 ст. л. медуницы, 1 ст. л. душицы. Залить этот сбор 750 г кипятка. Настаивать полчаса, процедить. Это суточная доза. Принимать ее в течение дня в теплом виде с медом. Лучше использовать для этих целей термос.
- Теплое питье отваров и настоев в течение дня и желательно ночью — обязательное условие выздоровления.
- Прослеживается особая «привязанность» бронхита к курящим и неумеренно потребляющим алкоголь.

Что полезно

В начальных стадиях простудных, бронхолегочных заболеваний, а также для профилактики гриппа помогают следующие упражнения: несколько раз в день проводите легкие постукивания кулаками по спине в течение 1–2 минут, что разгоняет кровь и способствует отделению мокроты, а также выполняйте вибрационную гимнастику.

Гимнастика. Делается босиком. Полностью расслабьтесь. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки произвольно опущены. Начинайте понемногу трястись, представьте, что вас везут по булыжной мостовой. Дыхание не задерживайте, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. С первого раза трястись всем телом вы не сможете, нужна практика. Трясите сначала только ногами и та-

зом, потом только руками и так далее. И не забывайте о дыхании. Организм сам втянется в работу. Благотворность такой гимнастики скажется очень быстро.

Что нужно помнить

- Целостность энергоинформационной структуры человека первоначально нарушается не инфекциями. «Неправильные мысли» толкают человека к «неправильным поступкам», создавая проблемное (ослабленное с энергетической точки зрения) пространство. А уже через него проникают всякого рода инфекции. Страшны не вирусы, нет ничего опаснее для здоровья, чем бестолковое недисциплинированное мышление.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Присутствуют два момента.

- Во-первых, в запущенном виде недуг нередко является причиной ишемической болезни сердца.
- Во-вторых, при диагнозе «вегетососудистая дистония», к счастью, нет структурных изменений в артериях, а это означает, что расстройство вегетативной нервной системы обратимо.

Вегетативная нервная система регулирует работу наших внутренних органов, включая кровеносные сосуды, и в частности, артерни. Болезненные симптомы проявляются тогда, когда стенки артерий то внезапно сжимаются, повышая кровяное давление (это гипертоническая дистония), то расслабляются, понижая давление (гипотоническая форма).

Что нужно знать

- На начальных стадиях зачастую встречается смешанная форма дистонии: то спазмы, то расслабле-

ния. Со временем болезнь чаще всего определяется — либо это гипертония, либо гипотония

Что полезно при гипертонической форме ВД

- Боярышник, рябина, пустырник, валериана, мята, (см. «Гипертония»).

Что полезно при гипотонической форме ВД

- Элеутероккок, аралия, женьшень. Возьмите на вооружение следующий рецепт: 50 г поджаренных и смолотых на мясорубке зерен кофе , полкилограмма меда и сок одного лимона. Принимать по 1 ч. л. через 2 часа после еды. Храните смесь в холодильнике.

Независимо от формы ВД ведите активный образ жизни и не забывайте чаще лакомиться медом.

Что нужно помнить

- Отсутствие гармоничных вибраций всегда отрицательно сказывается на работе вегетативной нервной системы. Так называемые порывы к духовной жизни и работе нарушают циркуляцию энергии и деформируют биополе. Стремление к гармонии должно быть ровным и постоянным. Устремление духа всегда благотворно влияет на внутренние органы, в том числе на сосуды и артерии. Почитайте на ночь Жития святых, подобную литературу можно приобрести в любом храме.

ВЕСНУШКИ

Смешайте 1:1 мед и сок лимона. Пропитайте этой смесью марлевую салфетку и наложите на кожу на 20 минут. Затем смойте кожу теплой водой. Через 20 процедур веснушки исчезнут.

- Умывайтесь кислым молоком.
- Протирайте лицо утром и вечером соком репчатого лука.

При сухой пигментированной коже следует протирать лицо картофельным соком.

ГАЙМОРИТ

Когда насморк не проходит неделями и болит голова — это уже не насморк. Скорее всего, у вас воспалились слизистые оболочки нескольких придаточных носовых пазух — гайморовой, лобной, других, то есть диагноз у вас следующий — синусит.

Наиболее часто наблюдается воспаление гайморовой пазухи, другими словами гайморит. Ни в коем случае не высмаркивайте гнойные накопления сразу из двух ноздрей — это лишь глубже загоняет бактерии в носовые полости. Сморкайтесь потихоньку, при этом освобождайте каждую ноздрю отдельно.

Рецепт. 1 г прополиса, 1 чайную ложку постного масла, 1 чайную ложку забруса смешать до консистенции мягкого пластилина и делать тампончики, для чего на кусочек бинта положить смесь и свернуть. На ночь закладывать тампончик в каждую ноздрю. Проделывать эту процедуру, пока не вылечитесь. Это очень действенный способ избавления от гайморита.

Рецепт. Заварить картофельную ботву кипятком и подышать над кастрюлькой через узкое отверстие. Затем взять смоченную в винном уксусе хлопчатобумажную ткань, посыпать ее черным молотым перцем и приложить к переносице. Подышать. Через некоторое время из носа потечет.

Что полезно

- Воздержаться от молока и молочных продуктов, а также от пищи, содержащей много крахмала и

сахара. Эти продукты способствуют накоплению слизи в организме.

- Ежедневно растирать пазухи носа горчичным (подсолнечным) маслом.
- В течение дня жевать сотовый мед, лучше забрус (до трех-четырех часов в целом, чем больше, тем лучше). Это не только облегчает дыхание, но и снижает воспалительные процессы в придаточных пазухах носа и предупреждает рецидивы болезни.
- Ходить в баню. Горячий пар облегчает самочувствие, уменьшает отек носовых пазух.
- Сухое тепло.

Что следует учесть

- Пользоваться каплями от насморка можно не больше пяти дней, иначе это может вызвать раздражение слизистой носовой полости. В результате гайморит лишь усилится.

Что прочищает носовые пазухи не хуже лекарств

- Физические упражнения. Да-да. Адреналин, который выделяется в результате энергичной разминки, действует как сосудосуживающий фактор, частично снимая отечность слизистой оболочки носа.
- Приправа из хрена. Она содержит химическое вещество, входящее в состав ряда лекарственных средств от насморка. Если вы не можете по каким-либо причинам есть хрен, достаточно просто им подышать.

Что следует учесть

- Не злоупотребляйте курением. От вдыхания дыма слизь становится более густой, и воспаление обостряется.

- Пребывание в лежачем положении резко усиливает отек, поэтому не стоит без нужды валяться в кровати.

Есть одно очень хорошее упражнение.

- Лежа в кровати перед сном, придавите нос с двух сторон большими пальцами, задержите их на тридцать секунд и отпустите. Проделайте это несколько раз. Это упражнение усиливает ток крови, помогает снять боль, которая обычно усиливается в лежачем положении.

Глинолечение гайморита

Подойдет глина любого цвета: красная, голубая, желтая, зеленая. Высушите ее в теплом месте, раздробите и истолките в порошок. Очистите от примесей и залейте свежей чистой водой (посуду для этого выберете либо стеклянную, либо эмалированную, либо фарфоровую). Через несколько часов, когда глина впитает влагу, размешайте ее деревянной лопаткой или руками, затем выложите ее на салфетку, сложенную вчетверо.

Протрите область верхнечелюстных пазух носа мокрой тряпкой и наложите глину, как есть, в холодном виде. Прикройте шерстяной тряпкой. Через два-три часа глина начнет высыхать и станет горячей — тогда осторожно, одним движением снимите ее и ополосните кожу теплой водой.

Имейте в виду, глина теряет свои свойства от подогрева, соприкосновения с металлом, повторного применения.

Итак, все это без сомнения хорошо. И глина, и физические упражнения, и хрен.

Но хотелось бы сказать вот о чем. Любой больной человек, листая любой лечебник, всегда предпочитает надеяться на чудо — как правило, на чудесный рецепт, который бы избавил его, наконец, от изнуряющего недуга. Любой больной человек готов сколь угодно терпеливо собирать и

сушить лягушачьи лапки или мышиные хвостики, растирать их в ступке, настаивать, пить или закапывать в нос, лишь бы дали гарантию, что это поможет...

Никто даже слышать не хочет о том, что здоровье — это не медицинская категория (скажем так: не совсем, не только медицинская). Что любая книга, любой врач могут многое дать больному, ну, скажем, в пределах 10%, а остальные — остальные-то 90% усилий должен предпринять сам больной, и если все эти усилия будут из области микстур, пипеток и клизм, то болезнь в лучшем случае переместится из одной части тела в другую...

ГЛИСТЫ

О том, что глисты — это однозначно плохо, вряд ли стоит писать еще раз. И все же прежде чем привести традиционные рецепты избавления от глистов, мне бы хотелось познакомить вас с тем, что думает по этому поводу профессор университета американского штата Айовы Д. Вайнштоk.

Профессор считает, что, несмотря на то, что гельминты считаются возбудителями многих заболеваний, несмотря на то, что они поглощают кровь и часть пищевых веществ, особенно витаминов, в конечном счете, эти «квартиранты-паразиты» приносят человеку больше пользы, чем вреда. Вы удивлены? Слушайте дальше.

Необычайный эксперимент

Своим пациентам с воспалением кишечника Вайнштоk предложил следующий рецепт: выпить жидкость, содержащую яйца некоего червя-паразита (родственника власоглава).

Измученные пациенты — а им не помогали уже никакие научные и народные средства — согласились. Через три недели у больных исчезли все симптомы неприятной болезни.

Логика ученого была проста: начиная с 60-х годов в развитых странах была одержана «окончательная» победа над паразитическими червями, с которыми люди сосуществуют миллионы лет — проведение канализации, улучшение очистки питьевой воды, контроль за качеством пищевых продуктов, соблюдение санитарных норм — все это способствовало избавлению от глистов. А в отсутствие естественных противников защитные клетки начинают атаковать здоровые ткани собственного организма, что ведет к началу воспалительных, аллергических и астматических заболеваний. В США их количество увеличилось в 10 раз. В то же время в странах третьего мира подобные заболевания являются редкостью.

Внимание!

Профессор вовсе не предлагал пить грязную воду и есть немытые овощи, чтобы поселить гельминтов в организме. При его системе паразиты оказывались лишь временными жильцами в кишечнике, они не размножались и, сделав свое дело, покидали организм.

Традиционные народные рецепты от глистов

Рецепт. 3 ст. л. цветков и листьев пижмы залить 1 стаканом кипятка, настоять один час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Или: 1 ст. л. цветков и листьев пижмы залить 0,5 литра кипятка, кипятить 10–15 минут (или настоять в термосе). Процедить. Применять в виде клизмы 1 раз в день, задерживая жидкость на пять минут.

Рецепт. 1 ст. ложку листьев полыни горькой залить 2 стаканами кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. три раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт. 1 луковицу измельчить, залить одним стаканом горячей воды, настаивать 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана в день в течение 3–4 дней.

Рецепт. Потребуется 500 г семян тыквы. Измельчить неочищенные семена и залить литром воды. Парить их на водяной бане, не доводя до кипения 2 часа. Затем семена отжать и процедить отвар. Выпить его теплым в течение часа маленькими порциями. Можно добавить меда. Через два часа после этого принять солевое слабительное.

Эти пропорции рассчитаны на взрослого человека. Что касается детей: в 5–7 лет отвар готовят из 200 г семян, в 10 — из 300. Соответственно следует уменьшить и количество воды. Гельминты начнут выходить через 3–5 часов.

ГОЛОДАНИЕ

Практика показывает, что подсознание среднего обывателя, как правило, не готово к восприятию подобных методов оздоровления организма. Требуется как минимум либо специальная психологическая подготовка, либо наличие особой атмосферы доверия.

Неподготовленное сознание может сыграть с пациентом злую шутку по той простой причине, что мнение специалистов по этому вопросу весьма различны и противоречивы. Нет никакой гарантии, что, проведя серию голоданий, вы не услышите авторитетное высказывание о том, что при голодании разрушаются клетки мышц, выключаются какие-то функции, проще говоря, происходят определенные необратимые процессы. «Незрелый» пациент с опаской начинает искать подтверждение этим словам. А ведь доподлинно известно: кто ищет, тот находит.

Я не против голодания, тем более что его мощное и благотворное действие не раз испытывала на себе. Тем не менее, хотелось бы предостеречь: не следует начинать длительное голодание, не проверив себя на кратковременном воздержании от принятия пищи, и не получив подтверждения в их благости пусть на маленьком, но своем опыте.

Со своей стороны хочу предложить прекрасную бесстрессовую процедуру очищения и восстановления здоровья, которая одновременно может послужить прекрасным подготовительным этапом к голоданию.

Начните так: попробуйте раз в неделю вместо ужина и следующего завтрака пить свежезаваренный негорячий травяной чай с медом и лимоном. Лучше накануне употреблять в пищу растительные продукты, усиливающие перистальтику толстой кишки — яблоки, квашеную капусту, а также свеклу с подсолнечным маслом и замоченные, вскипяченные сухофрукты.

Что нужно знать

- Лечение голодом — метод не новый. Его широко использовали еще в Древнем Египте, Древнем Китае, Древней Греции, он упоминается во всех мировых религиях. Известно, что Пифагор, Сократ и Платон использовали голодание для активизации творческих сил.

Что важно

Чувство голода совершенно необходимо для нормального функционирования вех систем организма. Я говорю сейчас не о суточном и не о многодневном лечебном голодании. Достаточно просто принимать пищу на голодный желудок, и вы окажете сказочную помощь не только своему физическому, но и духовному организму.

ГРИБОК НА НОГАХ

Рецепт весьма несложный и очень действенный. Две-три горсти луковой шелухи залить водой и кипятить минут десять. Налить слегка остывший (так, чтобы терпели ноги) отвар в тазик и парить ноги 20 минут. Чтобы вода не остывала, добавлять кипятка. Процедуру проводить ежедневно до полного исчезновения.

ДЕПРЕССИЯ

Рецепт. Хорошо помогает смесь маточного молочка с медом. Классический вариант консервации маточного молочка в меде 1:100. Принимают по 1/2 ч. л. смеси 2–3 раза в день (рассасывается под языком).

Депрессия «появилась» в России с уходом социализма. При социализме ее, как и секса, в стране «не существовало».

Лишь в 1998 году депрессия была официально возведена в ранг болезни. До этого на нее смотрели как на каприз.

Между тем эта болезнь связана с пониженным психическим иммунитетом. Понятно, что медицину столь тонкие категории при отсутствии грубых видимых симптомов не интересовали. Да и можно ли было в условиях атеизма констатировать факт, что отсутствие четких духовных ориентиров создает условия для возникновения и длительного сохранения отрицательных эмоций? Все бы ничего, да отрицательные эмоции на физическом плане являются как раз тем самым начальным звеном, с которого начинается цепная реакция всевозможных нарушений в организме. Говоря медицинским языком, отрицательные эмоции вырабатывают настоящий яд, вызывающий отравление тканей.

Настроение любого человека обычно пляшет, как стрелка барометра, и это нормально. Бывает, что падает «на дождь» на несколько часов или даже дней. Но это не депрессия. Депрессия — это когда вы «выпадаете» из области «ясно» как минимум на две недели. Когда начинаются устойчивые изменения в психических и эмоциональных сферах.

Что следует знать

- Что внезапно проявляющиеся странности поведения могут объясняться болезнью, а не капризами

или дурным характером. От близких потребуется прежде всего терпение.

- Что такие симптомы, как затрудненное дыхание, ком в горле и мрачные предчувствия по поводу собственного здоровья — это тоже симптомы депрессии. Больные часто обращаются с этими симптомами к врачам, и те часто оставляют подобные жалобы без ответа.

Не следует

- Давать депрессивному больному наставления типа: «Возьми себя в руки». Это усилит негативный настрой.

Что интересно

- Благополучные европейцы и американцы страдают от депрессии ничуть не меньше, чем жители слаборазвитых стран. Почему? Потому что развитие научного и технического прогресса, к сожалению, не способствует психическому здоровью. Не способствует психическому здоровью и то, что семья перестала быть надежным убежищем для человека. С каждым годом во всем мире увеличивается число неполных семей.
- Всемирная организация здравоохранения поставила эту болезнь на второе место среди болезней, несущих наибольшую угрозу человечеству. И это понятно, ведь душевные страдания провоцируют и другие болезни. Так, например, депрессия в два раза увеличивает риск получить инфаркт.
- Люди, состоявшиеся в семейном и профессиональном плане, переживают катаклизмы значительно легче.
- В некоторых странах распространено лечение депрессии электрошоком. Логика: если мозг здоров,

но разбалансирован, нужно его «выключить» и снова «включить». В Европе, в том числе и в России, электрошок запрещен.

Диета

- Уменьшить содержание жиров.
- Увеличить содержание, как «быстрых», так и «медленных» углеводов. Самыми быстрыми являются простые сахара: глюкоза и фруктоза, содержащиеся в меде. К медленным углеводам относится клетчатка.

Сезонная профилактика

- Дефицит солнечного света способствует появлению хандры, поэтому не стоит в зимнее время экономить на электроэнергии. Вверните в помещение лампочки помощней.
- Не увлекайтесь диетами, не отказывайте себе в сладкой пище. Если вы заметили, то именно зимними вечерами тянет на сладкое и мучное. И неспроста. Таким образом, организм пытается восполнить сезонный дефицит гормона серотонина.

Просто плохое настроение лечится обычно довольно легко. Для этого

- иногда достаточно просто помыть голову, как советуют француженки.
- или съесть банан. Банан в силу своих биологических свойств способен озарять светом наше внутреннее пространство, он содержит алкалоид харман, основу которого составляет «наркотик счастья» мескалин. Съев банан, человек начинает себя чувствовать гораздо лучше.
- хорошо было бы освободить свое жизненное пространство от посторонних лиц. Это действует бла-

готворно. Благотворно действует и заселение этого пространства, в случае если оно давно пустует. К примеру, непьющим можно посоветовать выпить в хорошей компании, если в ней способен произойти «обмен» биоэнергетическими полями с положительным зарядом радостных эмоций.

- при дурном настроении, а также при бессоннице следует пить чай из душицы с медом. Душица содержит эфирное (так называемое хмельное масло), и другие целебные компоненты.

Может вам станет легче, если вы узнаете, что и хандру и депрессию переживают не только неудачники. У медиков даже существуют такие термины, как «депрессия карьеристов», «депрессия молодых боссов». Выходит, вы можете вздохнуть облегченно, если, конечно, вас задевает именно это — перечисленная категория людей тоже вполне уязвима.

Наконец, если вы зациклены на интеллигентности и отсюда проистекают все ваши проблемы, можно просто послать всех по весьма популярному в России адресу.

Когда плохое настроение переходит в хроническую фазу, то, конечно, подобными методами ничего не исправишь, так как стабильный пессимизм является признаком биохимических нарушений в организме, и оттого, что вы разово врубите музыку и лихо протанцуетесь, результатов не будет.

Депрессия — это прежде всего нарушение внутреннего ритма. А потому и усилия по его восстановлению должны быть ритмичными.

Ежедневная физическая нагрузка до седьмого пота (хотя бы 30 минут в день) избавит вас от любой депрессии. Это могут быть физические упражнения или любая полезная физическая работа. Весь секрет в том, что интенсивная физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов — гормонов, ведущих к эмоциональному равновесию. Вообще любой труд (от мытья полов до ук-

ладки кирпичей), выполняемый осознанно и с любовью, будет лучшей защитой от всякого рода депрессивных настроений.

Хорошим способом избавиться от депрессии будет бескорыстная помощь тем, кто в ней нуждается.

Ну и самый эффективный рецепт: никогда не сравнивайте себя с другими. Никаких положительных эмоций кроме обиды, зависти и злорадства это не приносит. Помните, человек страдает не потому, что он живет плохо, а потому что другие, как ему кажется, живут лучше.

Что важно

Мед и утренние солнечные лучи — прекрасные природные антидепрессанты. Чаще ешьте мед и бывайте на солнце.

ДИАБЕТ САХАРНЫЙ

Что нужно знать

- Введение инсулина способствует усиленному выделению хрома. Так что больным следует увеличить прием магния и хрома. Богаты этими минералами бобовые и свежая зелень.
- Непродолжительные занятия аэробикой могут замедлить развитие диабета. Во время тренировок значительно повышается поглощение мышцами глюкозы, что помогает снизить уровень сахара в крови.
- Переедание для диабетика смерти подобно.

Мед диабет не лечит, но он создает благоприятный фон на котором, используя комплексный подход, можно получить хороший результат. Богатство химического состава меда, а также его способность повышать сопротивляемость организма делают его незаменимым продуктом, используемым при лечении сахарного диабета.

Чтобы уровень глюкозы в крови повышался как можно меньше, надо выбирать акациевый мед, в нем преобладает фруктоза.

В маточном молочке содержится пептид, по действию на организм он напоминает инсулин. Пыльца тоже может облегчить состояние больного, правда, принимать ее следует в очень незначительных, буквально гомеопатических дозах.

Что полезно

- Бегать трусцой. Ходить спортивным шагом. Во время бега трусцой или энергичной ходьбы количество инсулина приходит в норму. Каждый день по полчаса бегайте или прогуливайтесь быстрым шагом.
- Пить кофейный напиток из корней цикория. Это частично заменяет инсулин.
- Избавиться от лишнего веса. Избыточный вес в сочетании с высоким давлением может привести к тяжелым последствиям.

Включите в свой рацион

- 1–2 яйца в неделю, яичный белок при этом можно не ограничивать.
- Сливочное масло — 15–20 г в день.
- Нежирное мясо.
- Продукты моря: кальмаров, креветок, морскую капусту, мидий — в них много полезных для мышцы сердца элементов. И, конечно, рыбу, можно даже жирную. В рыбьем жире есть вещества, предупреждающие развитие атеросклероза.
- Вегетарианские супы.
- Обезжиренный творог.
- Каши — лучше овсяную и гречневую, эти крупы богаты полезным для сердца и сосудов магнием.

Что нужно исключить из рациона

- Жирные сорта мяса, сало, сливки, сметану, жирное молоко.

Продукты-помощники

- Лук. Он обладает сахароснижающим, противосклеротическим и другими свойствами.
- Топинамбур. Содержит много фруктозы и удаляет шлаки из организма.
- Бобы, фасоль. В них много аргинина, который оказывает инсулиноподобное влияние на обмен веществ. К тому же бобовые полезны для диабетиков как восполнитель ценного растительного белка.

Что следует иметь в виду

- Все болезни, в их числе и диабет, запускаются от энергетической ослабленности. Самый лучший способ укрепиться энергетически — это навести порядок в своих мыслях.

ДИСБАКТЕРИОЗ

Дисбактериоз возникает, когда количество «полезной» «родной» микрофлоры резко снижается вплоть до исчезновения, то есть говоря образным языком, когда коренное «население» — микробы истребляются, и происходит активное внедрение паразитов.

Наша задача

- Объявить войну и уничтожить захватчиков.
- Заселить кишечник «своей» микрофлорой.

Для этого

- Хлеб нужно заменить сухариками.

- Молоко на простоквашу (свежескисшее молоко).
- Сливочное масло на подсолнечное.
- Исключить сладкое.
- Исключить жирное.

В данном случае и хлеб, и молоко, и сладкое, и жирное выступают в роли пособников наших врагов.

Вот что рекомендует в этом случае народная медицина: чтобы избавиться от дисбактериоза, нужно за час до завтрака и через час после ужина съедать зубок чеснока, без хлеба, не запивая его водой.

Не пугайтесь, если при этом вы будете ощущать жжение в желудке, это естественно, ведь убив паразитов, чеснок попадает в обнажившиеся ранки. Жжение через какое-то время — максимум две недели — прекратится, и вы заметите, что желудок после приема пищи перестанет пучить. Это признаки выздоровления.

Лечение это можно проводить раз в год или квартал людям, не страдающим хроническим заболеванием желудка.

Есть более щадящий и не менее эффективный метод с использованием чесночной простокваши.

Чесночная простокваша для очищения кишечника от вредной микрофлоры

Молоко вскипятить, остудить, заквасить, можно кусочками высушенного черного хлеба.

Когда молоко превратится в простоквашу, положить в него несколько кусочков сухариков, натертых чесноком по вкусу. Следить за тем, чтобы простокваша не перестояла и не перекисла. Принимать по пол-стакана за 20 мин до еды. Результат ощущается уже через несколько дней, исчезает вздутие, расстройство, неприятные ощущения в животе. Подобный метод изгоняет гнилостные микробы из кишечника.

Что следует иметь в виду

- Молочнокислые продукты с длительным сроком хранения (всевозможные йогурты) содержат консерванты, а консерванты — лучшие друзья дисбактериоза.
- Ввозимые из-за рубежа овощи и фрукты подвергаются обработке специальным составом, их нужно тщательно мыть.
- Белый хлеб, сахар, картофель, колбасы провоцируют рост патогенной микрофлоры.

Мед тоже усиленно борется с бактериями-агрессорами. Для этого его вводят в прямую кишку с помощью детской клизмы. Сначала делается очистительная клизма, затем после стула вводят от 50 до 100 мл 20%-ного раствора меда в отваре трав ромашки, тысячелистника или зверобоя.

Дисбактериоз — это сигнал о том, что больному нужно заняться собой, своей душой, если речь идет о ребенке, значит, сказанное должно относиться прежде всего к его маме. Своевременная коррекция избавит вас от более серьезных поражений физической ткани вашего организма.

ЖЕЛУДОЧНЫЕ БОЛЕЗНИ

Желудок, пожалуй, в большей степени, чем остальные органы, зависит от состояния эмоций и общего психического состояния человека. Зависит желудок и от принимаемой нами пищи, причем в основном страдает от «перебора» в приеме продуктов. Все, что по той или иной причине (причины опять-таки психического характера) не переварилось, не расщепилось и не всосалось — начинает гнить. А уж тут хорошего не жди: образуются газы и токсичные продукты, что приводит к вздутию живота, тошноте, горечи и другим неприятным симптомам.

Что следует иметь в виду

- Если вы испытываете боли перед едой, страдаете от вздутия живота и отрыжки после еды, если у вас жажда, то, скорее всего, слизистая желудка у вас находится в воспаленном состоянии.
- «Внутренний пожар» или ощущение жжения в области пищевода возникает в тех случаях, когда начавшая перевариваться в желудке пища, дает «обратный ход». Это происходит, когда сфинктер (кольцевидная мышца, расположенная на стыке пищевода и желудка), теряет упругость. Функция сфинктера заключается в том, чтобы открывать «дверь» в желудок только при глотании. Когда сфинктер ослабевает, кашица из пищи проникает вверх по пищеводу вплоть до полости рта. Вялость сфинктера чаще наблюдается у полных людей. Нередко страдают изжогой в области пищевода беременные женщины, масса плода создает дополнительное давление в животе, что оказывает влияние и на кольцевидную мышцу. Страдает кольцевидная мышца и при ношении тесной одежды и тугих поясов.

  Проникающая вверх по пищеводу кашица, содержит соляную и желчную кислоту. В отличие от желудка, привыкшего к столь едким ингредиентам и хорошо защищенным от них слизью, пищевод оказывается уязвимым для этих агрессоров. Поэтому нередко слизистая пищевода воспаляется, и человек испытывает жжение.

Гастрит

При гастрите происходит воспаление слизистой оболочки желудка. Причинами к этому могут послужить разные факторы, в том числе и такие: психологическая нестабильность или раздражение желудка слишком го-

рячей или слишком холодной пищей, алкоголь, никотин, появляются ноющие или сосущие боли под ложечкой, изжога. Если не сменить модель поведения и рацион питания, гастрит может привести к язве. И тогда появятся новые симптомы: тошнота, рвота, боль станет постоянной. Характерный признак язвенной болезни: боль утихает, когда человек находится в полусогнутом положении и усиливается физических при нагрузках.

Рецепт. Столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника залить стаканом кипятка, настоять 10–15 мин, процедить. Выпить в два приема — утром и вечером на пустой желудок маленькими глотками.

Рецепт. При хроническом гастрите вам поможет спиртовой раствор прополиса или прополисное масло.

Спиртовой раствор. 10 г измельченного прополиса залить 100 мл спирта и взбалтывать в течение получаса. Затем поставить на тридня в темное место. Снова взболтать и выставить на холод. Охлажденный раствор отфильтровать через бумажный фильтр. Принимать по 15–20 капель на воде или кипяченом молоке трижды в день за полчаса до еды. Курс лечения — три недели.

Прополисное масло. 10 г измельченного прополиса смешать со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла. Продолжать подогревать смесь теперь уже с прополисом на водяной бане в течение 5–10 минут, не доводя ее до кипения. Принимать по 1 чайной ложке в подогретом молоке трижды в день за час до еды. Курс лечения три недели (при болезнях печени от подобного лечения следует воздержаться).

При гастритах с пониженной кислотностью (гипоацидный гастрит).

Рецепт. Десертную ложку меда растворить в 3/4 стакана прохладной воды и выпить перед едой. Принимать медовый раствор 3 раза в день. Курс лечения 1,5–2 месяца. Остальные сладости исключить.

Мед, принятый непосредственно перед едой, способствует выделению желудочного сока, поэтому людям с пониженной кислотностью следует приступать к трапезе сразу по принятии меда.

При гастритах с повышенной кислотностью (гиперацидный гастрит)

Десертную ложку меда растворить в 3/4 стакана теплой кипяченой воды и выпивать за 40 минут до еды. Курс и регулярность приема те же.

Рецепт. При обострении гастрита вам поможет следующий сбор. Возьмите в равных пропорциях и смешайте цветки ромашки, тысячелистника, череды и листья подорожника. Заварите столовую ложку смеси стаканом кипятка, дайте настояться, после чего процедите, и пейте по полстакана трижды в день.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Рецепт. При лечении язвенной болезни необходимо принимать мед следующим образом: дважды в день перед завтраком и обедом за час до еды и третий раз через три часа после ужина. Принимать мед следует в растворе теплой кипяченой воды. Утром и вечером по десертной ложке, в обед — столовую ложку. Курс лечения — 2 месяца. Остальные сладости при длительном приеме меда нужно исключать. Лечение дает очень хорошие результаты, исчезают боли, изжога, тошнота, отрыжка.

Рецепт. Взять в равных пропорциях сливочное несоленое масло, мед, свежий куриный желток и порошок какао. Тщательно размешать. Принимать за полчаса до еды по чайной ложке желательно через каждые 3 часа. Минимальное число суточных приемов равняется пяти. Курс лечения — 2 недели. Потом сделать перерыв, и если почувствуете облегчение — повторите.

Рецепт. Смешать 250 г меда, 250 г сливочного несоленого масла и 100 г перегородок грецкого ореха (перегородки следует измельчить в порошок). Принимать эту смесь натощак по чайной ложке 3 раза в день до еды.

Рецепт. 250 г меда, 350 г сухого красного вина, 150 г сока алоэ. Размешать. Настаивать в течение 7 суток в темном месте. Принимать 3 раза в день за 40 минут до еды. Первую неделю по 1 чайной ложке, в последующем — по одной столовой.

Рецепт. Полстакана листьев алоэ пропустить через мясорубку, добавить 3/4 стакана меда (можно стакан сахара) и настаивать в закрытой банке из темного стекла 3 дня. Потом добавить к смеси 1 стакан красного вина и опять настаивать сутки. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев. Этот рецепт поможет также при диспепсии, гастрите и плохом пищеварении..

Рецепт. Сделать 30%-ную настойку прополиса. Одну чайную ложку настойки разбавить в прохладной кипяченой воде (50 мл) и выпить за час до завтрака. Курс лечения — 2–3 недели.

Рецепт. Свежие листья подорожника вымыть, измельчить и намять так, чтобы вышел сок. Смешать его с равным количеством меда, варить 20 минут.

Принимать по 2–3 ст. л. в день. Хранить в закрытой посуде из темного стекла в прохладном месте. Помогает также при энтеритах и энтероколитах.

Рецепт. Листья алоэ, желательно старше трехлетнего возраста, выдержать в холодильнике в течение 2 недель (перед тем, как срезать их, растение не поливать в течение 3 дней). Затем листья измельчить и залить кипяченой водой 1:3. Настаивать смесь в течение часа. Затем мезгу отжать и убрать. 100 г получившегося сока смешать с 300 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Хранить смесь в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Что полезно

- Так называемая *обволакивающая пища*: жидкие разваристые каши, каши-размазни из овса, пшена, риса и других круп, кисели, супы-пюре.
- *Сок капусты.* В нем выявлен особый витамин, который благотворно влияет на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки и обладает выраженным противоязвенным действием. Его также принимают при лечении спастических и язвенных колитов, гипоацидных гастритов, холециститов, туберкулеза легких, атеросклерозе, подагре, артритах, а также при ожирении и сахарном диабете. Однако при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при желудочном кровотечении от него следует воздержаться.
- *Сок картофеля.* Он окажет существенную помощь в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, принесет значительное облегчение при гастрите с повышенной кислотностью, а также устранит симптомы отрыжки, изжоги, тошноты. Принимают его по полстакана с чайной ложкой меда за 20 минут до еды 2–3 раза в день. Курс лечения — 10 дней. После перерыва лечение можно возобновить.

Что важно

- При употреблении меда понижается возбудимость нервной системы, укрепляется иммунитет, и стабилизируются позитивные процессы в организме. Рентгеновские исследования больных подтвердили, что пациенты, взявшие на вооружение медотерапию, легче справились с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Настои, отвары и соки из листьев подорожника с медом являются уникальным средством в лечении всех желудочных болезней.

Чего следует избегать

- Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта нужно осторожно относиться к газированным и шипучим напиткам, в их состав входит лимонная кислота и сода (щелочь), негативно влияющие на слизистую желудка. Углекислота — газ вызывает метеоризм и может привести к обострению болезни.
- Ношение колец на мизинце приводит к патологии двенадцатиперстной кишки.

Запор

Запор — это не болезнь, а признак общих функциональных расстройств в организме.

Сначала подумайте, не слишком ли вы мало пьете? Начните больше пить и обязательно введите в рацион продукты, богатые клетчаткой.

При вялой перистальтике кишечника с запорами необходимо умеренное ежедневное потребление меда. Он действует регулирующим образом на оправление кишечника, оказывает противовоспалительное действие, а также эффективен при спастических запорах. Для этого нужно растворить столовую ложку меда в воде комнатной температуры и выпивать утром натощак. Благотворное действие меда объясняется тем, что содержащиеся в нем марганец и железо ускоряют процесс пищеварения, улучшая усвоение пищи организмом.

Можно усилить действие меда, если использовать его в сочетании с некоторыми продуктами.

- С мякотью тыквы. Это может быть отварная, запеченная тыква или тыквенная каша. При приготовлении тыквенной каши с пшеном или манной крупой помните, что тыква варится на 10–15 минут дольше, а значит, ее следует класть в кастрюлю в первую очередь. Можно сначала припустить ее со сливочным маслом, а затем засыпать крупу.

На 500 г тыквы — 0,5 ст. воды, 60 г манки, 2 ст. л. меда и 50 г сливочного масла.

- С яблочным соком. Две столовые ложки меда без горки растворить в стакане яблочного сока. Указанную порцию употребить в три-четыре приема в течение дня. Исключить другие сладости.
- С теплым молоком. С молоком хорошо давать мед детям на ночь как мягкое послабляющее средство.
- С касторовым маслом. Столовую ложку касторового масла, один яичный желток, одну столовую ложку меда тщательно перемешать и развести в 3/4 стакана воды. Принимать по одной ст. л. каждые два часа.

Регулярный стул — это в какой-то степени вопрос режима и привычки. Поэтому одним из эффективных способов лечения является выработка рефлекса. Выпиваете натощак стакан холодной воды и идете в туалет. Там в течение 3–5 минут напрягаете и расслабляете мышцы анального отверстия. Удобнее проделывать это, сидя на корточках, максимально прижимая колени к животу. Параллельно нужно принимать послабляющую пищу. Раз или два в неделю можно сделать клизму из 100 г прокипяченного растительного масла.

Что полезно

- Яблоки и квашеная капуста. Они усиливают перистальтику толстой кишки.
- Замоченные сухофрукты с медом или без него. Они оказывают послабляющее действие. Их хорошо употреблять в качестве утреннего завтрака или на ночь, не принимая потом какой-либо другой пищи.

Что нужно знать

- Кишечник «не срабатывает» потому что человек увлекается жаренной, консервированной и рафини-

рованной пищей, пищей, бедной клетчаткой. А также продуктами из белой муки и рафинированного сахара.

- Некоторые тучные люди носят с собой до 25 кг каловых масс. Залежавшиеся непереваренные остатки пищи очень токсичны. Токсины не только губят полезную микрофлору кишечника, но и, попадая в кровяное русло, разносятся по всем органам и тканям, отравляя и их. В таких случаях для очищения организма применяют способ, известный человеку еще до нашей эры — клизмирование.
- Чем правильнее человек питается, тем чаще у него стул. У некоторых племен нормой считается трехразовое опорожнение кишечника. При этом запах вполне может служить вам своеобразной лакмусовой бумажкой, ибо правильному питанию сопутствуют «правильные» запахи, то есть отсутствие специфического зловония.
- Запор, как и большинство болезней, лечится не таблетками, вызывающими быстрый эффект, а заодно и зависимость, а улучшением общего состояние организма.

Истощение

Мед, как богатый источник легко усваиваемых углеводов, очень эффективен при истощении и ослаблении организма.

Что нужно знать

- Глюкоза меда увеличивает количество гликогена в печени, что в свою очередь приводит к повышеиию обеззараживающей роли печени и, следовательно, к повышению сопротивляемости организма.
- Регулярное употребление молока с медом действует укрепляюще на тело, способствует набору веса,

улучшает цвет лица. Об этом говорил еще в свое время Авиценна.

- При отсутствии разнообразия в меню пожилых людей, что по причинам материального плана наблюдается сейчас повсеместно, молоко с медом необходимо по трем причинам: оно является источником столь необходимого стареющему организму кальция, активно участвует в процессе желчеобразования, наконец, увлажняет сухое тело.

Рецепт. Народная медицина при упадке сил советует употреблять перед едой по 1 ст. л. измельченного и сваренного с медом чеснока Смесь делать заранее.

Рецепт. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (лучше взять кагор), настаивать в темноте при температуре 4–8 градусов в течение 4–5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Рецепт. 100 г меда, 100 г сливочного несоленого масла, 100 г смальца или гусиного жира, 100 г какао, 15 г сока алоэ (можно без него). Смешать все компоненты и разогреть на водяной бане, перемешивая. Затем переложить в стеклянную банку и хранить смесь в холодильнике. Принимать по одной десертной ложке, растворив ее в неполном стакане молока от двух до четырех раз в день. Для получения сока алоэ используют растение не моложе трех лет. Не поливают растение до момента срезания не меньше трех дней.

На что следует обратить внимание

- Истощение не всегда наступает вследствие неправильного питания или отсутствия в пище витаминов. Часто причиной истощения физического организма является внутренний дискомфорт и неспособность позитивно решать проблемы, которые неизбежно возникают на пути каждого. Для начала надо постараться сознательно не напрягать пространство негативными энергиями. Пространство нуж-

дается в разрядке. Попытайтесь как-то помочь миру — он тоже не в лучшей ситуации. Проследите за своими вибрациями, приведите их в гармонию. А уж обратная связь в тонком мире не заставит себя ждать. И распрямите позвоночник — это ваша основная антенна для принятия благотворных токов.

ЙОДОДЕФИЦИТ

Что следует знать

- Дефицит йода по своему коварству может сравниться разве что с радиацией. На первой стадии он практически незаметен. Незаметно снижается работоспособность, ухудшается память, сон, в молодом организме замедляются ростовые процессы, незаметно выпадают волосы и запускаются механизмы старения. Лишь спустя некоторое время появляются «заметные» болячки: головные боли, боли в мышцах рук, отечность, сердечная аритмия, атеросклероз и т.д.
- Заболевание щитовидной железы в рейтинге медицинских напастей занимает сейчас лидирующее положение. И прогнозы специалистов в этом плане довольно унылы: болезни щитовидки у сегодняшних школьников обернутся для их потомков снижением умственной способности на 15–20%.

Что интересно

- Жесточайший природный дефицит йода в Швейцарии не сказывается отрицательно на здоровье населения по той простой причине, что в стране введена тщательная йодная профилактика.
- В цивилизованных странах проблем с зобом не существует, так как там пользуются исключительно йодированной солью.

Между прочим

- 5–7 г йодированной соли ежедневно достаточно, чтобы покончить с йододефицитом.

Что очевидно

- Йододефицит отражается на человеке в прямом и переносном смысле слова от ногтей до кончиков волос.
- В районах с катастрофической нехваткой йода дети низкорослые.
- Йод прежде всего необходим для развития центральной нервной системы.
- Йод необходим также для активной работы мозга, не зря же японцы, окруженные морями и морепродуктами с их высоким содержанием йода, такие умные.

Увы, на сегодняшний день в России практически не осталось регионов, где бы не наблюдалось проблем с йодом.

Что следует иметь в виду

- Организм получает йод не только с пищей, воздух и вода тоже являются поставщиками йода, к примеру, морской воздух, так же, как и морская вода, насыщены йодом.
- Йод не откладывается в организме про запас.
- Дефицит витаминов и полноценных белков в дневном рационе может усилить йодную недостачу и способствовать появлению эндемического зоба.
- В период полового созревания, когда организм, а вместе с ним и эндокринная система перестраиваются, подростку требуется больше йода.
- Во время нагрузок (физических, психических, интеллектуальных), во время переживаний и стрессов потребность в йоде резко возрастает.

Однако передозировка йода столь же опасна для здоровья, как и его недостаток (предостережение уместно только для медицинских препаратов, содержащих йод).

Всем известно, что при нехватке йода щитовидная железа начинает увеличиваться в объеме. Почему? Потому что так ей удобнее захватывать из крови больше йода. А в результате возникает зоб.

Проблема

- Информацию о йоде найти гораздо легче, чем сам йод. Если в больших городах налажены поставки йодированной соли, то обширная периферия этого преимущества лишена. Что касается креветок, морской капусты, кальмаров и прочих морепродуктов, то население России не то чтобы употребляет их более или менее регулярно — многие россияне вообще не знают вкуса этих деликатесов.
- Увы, ни в макаронах, ни в рисе, ни в картошке даже по самым последним данным йод в достаточных количествах не найден, нет его также в употребляемых нами фруктах и овощах, знакомых с детства травах и ягодах.

Да, в последнее время на рынках появился фрукт под названием фейхоа. Уникальная особенность его плодов заключается в том, что они содержат йод в легкоусвояемой форме. Кроме того, они содержат витамины С, В, Р, дубильные пектиновые и другие ценные вещества. А по содержанию витамина С фейхоа приравнивается к лимону. Чтобы запастись этим продуктом впрок, рекомендуется делать следующий состав.

Рецепт. Взять фейхоа и мед (можно сахар) в пропорции 1:1. Плоды прокручиваем на мясорубке и тщательно перемешиваем с медом. Смесь хранится в холодильнике. Принимается по одной чайной ложке три раза в день.

Кстати

- Перегруженные перстнями пальцы способны провоцировать многие заболевания, в том числе и эндокринные. Так, зажатый в тиски безымянный палец может привести к проблемам со щитовидной железой, а заодно и к мастопатии.

Не стоит забывать

- Что исцеление всех недугов нужно начинать с врачевания души. Казалось бы, вот не хватает в физической природе чего-то, и, будь я хоть трижды правильным, микроэлементов от этого в ней не прибудет. Но ведь все мы практически толчемся на одном земном пятачке, и даже если вы стоите чуть левее, в так называемом неблагополучном районе, оглянитесь, все ли в вашем окружении испытывают тот же дефицит? Разумеется, нет. Просто вы в силу особенности вашего сознания являетесь тем самым тонким местом, где вечно рвется.

КАШЕЛЬ

Кашлем организм очищает бронхи и верхние дыхательные пути от бактерий. Если он не затяжной, глушить его не надо.

Что с ним делать?

А это смотря какой кашель.

Кашель бывает продуктивным и непродуктивным.

Продуктивным называют тот кашель, с помощью которого откашливается мокрота. В этом случае он играет роль защитной реакции организма, позволяющей удалить накопившуюся в бронхах мокроту. Мокрота служит питательной средой для бактерий. Простуженному следует дать отхаркивающие средства, они разжижают мокроту, и кашель становится мягче.

Непродуктивным считается сухой кашель, сопровождающий острые бронхиты, трахеиты, ларингиты. И тут уже зевать нельзя.

Классические рецепты

Одним из самых популярных средств при затяжном кашле в России считали редьку. Принимали как свежий, так и кипяченый сок редьки с медом. Вот эти и другие рецепты.

- Взять крупную редьку, срезать верхнюю часть и сделать такое углубление, в которое можно поместить 2 ст. л. меда. Поставить редьку на банку или другую посуду, чтобы она оставалась в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и оставить часа на три. Принимать образовавшуюся смесь по 1 ст. л. 3 раза в день за двадцать минут до еды. Детям можно уменьшить дозу до чайной ложки.
- Натереть на терке очищенную редьку и отжать сок. Смешать его со столовой ложкой меда. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.
- Смешать по полстакана сока редьки и моркови, добавить 1 ст. л. меда. Размешать. Принимать по 1 ст. л. каждый час.
- Размешать 1 ст. л. меда и 1 чайную ложку сметаны в стакане горячего молока. Пить в горячем виде в течение дня и на ночь.
- Натереть на терке луковицу, залить поллитрами кипящего молока, настоять, добавить мед. Пить на ночь и в течение дня.

Что полезно

- Жидкие молочные каши из овса и перловки.
- Жидкое картофельное пюре на молоке с добавлением масла, оно способствует снятию бронхоспазма.

- Салат из редьки, протертой на мелкой, желательно пластмассовой терке с растительным маслом или сметаной.
- Лимон, прокрученный на мясорубке целиком с добавлением меда.
- Репчатый лук, обжаренный на смальце или сливочном масле с добавлением меда.
- Лук можно также отварить в молоке.

Основные рецепты

Рецепт. 2 ст. л. сливочного несоленого масла, 2 сырых яичных желтка, 2 чайные ложки пшеничной муки или крахмала и 2 чайные ложки меда. Все смешайте. Кладите во время приступов кашля по чайной ложки смеси в рот и посасывайте.

Рецепт. 500 г репчатого лука измельчить, добавить 1 ст. л. меда и 400 г. сахара. Залить эту смесь 1 литром воды и варить 3 часа на медленном огне. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при сильном кашле.

Рецепт. Чесночный сироп. 200 г измельченного чеснока залит 0,8 литра кипятка, оставить на 12 часов под крышкой. Процедить. Добавит в настой мед так, чтобы получился густой сироп. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Рецепт от Куренного. Изрезать на мелкие кусочки 10 луковиц, 1 головку чеснока и кипятить в не пастеризованном молоке до тех пор, пока они не станут мягкими. Добавить мед. Принимать по 1 ст. л. через каждый час в течение дня.

Рецепт от доктора Джарвиса. 1 лимон проварить на медленном огне в течение 10 минут, разрезать пополам и выжать из него соковыжималкой сок, сок вылить в стакан, добавить туда 2 ст. л. глицерина, размешать с соком и долить стакан доверху медом. Принимать сироп по 1 чайной ложке в течение дня.

Рецепт. Варить 1 ст. л. перловой крупы в трех стаканах воды в течение получаса. Пенку при варке тщательно снимать Отвар процедить, добавить мед. Пить несколько раз в день по полстакана.

Рецепт. Пить чай из цветков алтея с медом.

Рецепт. Смешать в равных пропорциях мед и теплое оливковое масло. Давать детям младшего возраста по чайной ложке 3 раза в день.

Следует знать

- Молоко дается больному только **в кипяченом виде.** Просто разогретое молоко может **дать обратный** эффект, и кашель усилится.

Мед и сок облегчат отхождение мокроты

- Смешать 1 чайную ложку меда и 1 стакан свежевыжатого огуречного сока. Пить, задерживая во рту.
- Отжать сок черной смородины, добавить к нему по вкусу мед и принимать по пол-стакана 3 раза в день.
- Смешать 1:1 сок клюквы и мед. Принимать по чайной ложке.
- Употреблять сироп из сока брусники, смешанный в равных пропорциях с медом.
- Смешать в равных пропорциях мед и свежий капустный сок. Принимать по 1 ст. трижды в день.
- Очень эффективен при кашле сок моркови с медом.
- Добавлять в теплый травяной чай несколько капель сока лимона и мед.

Потогонное средство

Рецепт. Заварить 2 ст. л. сухих или свежих ягод малины в стакане кипятка. Дать настояться. Добавить 1 ст. л. меда и в теплом виде принимать в качестве потогонного средства. В зимнее время можно использовать

веточки куста малины. При кипячении они также дадут потогонный эффект.

Ингаляция медом

- Взять одну часть меда и 5 частей горячей кипяченой воды (40°С), смешать и распылять с помощью ингалятора. Сначала вдыхать через нос, а выдыхать через рот, потом наоборот.

Что следует иметь в виду

- Люди как огня боятся и всячески избегают духовной работы, часто прикрывая это физическим или интеллектуальным трудолюбием. Заболевания простудного характера — это всегда напоминание о том, чтобы человек «сбавил обороты» и прислушался к информации, которая стучится к нему из космоса.

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Любая болезнь стремится как можно дольше удержаться на нелегальном положении. Куда легче творить «темные дела», будучи невидимым и неуловимым. Тем не менее, всегда наступает момент легализации. При кожных заболеваниях он чаще всего сопровождается кожной сыпью.

Что нужно знать

- Любая кожная сыпь красноречиво свидетельствует о том, что «созревшая» внутри организма болезнь выходит наружу, что позиции ее крепки, она, скорее всего, «подмяла» под себя какую-то часть территории и набрала под свои знамена «союзников».
- «Захваченными территориями» могут оказаться: желудок, печень, поджелудочная железа, почки и другие органы.

Что предлагает народная медицина

- При сыпях пить отвары овса, сосновых веток с почками, сок картофеля.
- Овес прекрасно действует на печень, почки, желудок, и присистемном применении может оказать существенную помощь.
- Сок картофеля излечивает заболевания желудка.
- Ветки сосны с молодыми почками — это прекрасное средство, избавляющее больного от песка и камней в почках.

А что же мед? Может ли он в данном случае помочь больному? Безусловно. Народная медицина с давних пор пользуется медом и мазями на медовой основе при лечении угревой сыпи, инфицированных ран, язв и других кожных заболеваний.

Угри

Что нужно знать при угревой сыпи

- Угри — это сигнал нарушенного обмена веществ. Прежде всего нужно отрегулировать питание. Исключить мучное, жареное, соленое, маринованное, жирное. Откажитесь также от шоколада, конфет, сахара и пирожных.

Что помогает

- Умывание мочой на ночь. Утром умойтесь и протрите лицо лосьоном.

Что полезно

- Полезны прогулки, солнечные ванны.
- Полезно соблюдение режима.
- Полезно соблюдение чистоты кожи.
- Полезны фрукты овощи, орехи и, конечно, мед.
- Также полезны овсяная и гречневая каши.

Чтобы избавиться от угрей на поверхности носа, хорошенько массируйте нос утром и вечером зубной щеткой, чтобы вызвать в коже лучшее кровообращение.

Рецепт. Вам поможет настой огурца и меда. 3 ст. л. измельченных огурцов заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение 2–3 часов, затем процеживают, добавляют 1 ч. ложку меда. Полученную смесь ваткой наносят на кожу лица после умывания, а через полчаса ополаскивают лицо прохладной водой.

Рецепт. Развести в 1 ст. кипяченой воды 1 ч. л. аптечной настойки календулы, добавить 1 ч. л. меда. Протирать смесью лицо.

Рецепт. Смешать 1 стакан свежеотжатого огуречного сока и 1 ч. ложку меда. Протирать этой смесью лицо, а спустя полчаса умыться прохладой кипяченой водой.

Рецепт. Взять полстакана картофельного сока, размешать в нем 1 ч. л. меда. Наносить смесь на лицо на 20–30 минут ежедневно в течение 2 недель. Через неделю курс повторить.

Рецепт. 1 ст. л. шалфея залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить, добавить 1/2 чайной ложки меда, размешать и делать примочки 2–3 раза в день.

Рецепт. Если вас замучили угри, попробуйте пить настой из крапивы. Измельченное растение настаивают на холодной воде в течение 6–8 часов, затем процеживают. Причем каждый день нужно выпивать не меньше литра настоя. Чашку утром до завтрака, а остальное по глотку в течение дня.

Флегмонозные угри, болезненные мозоли, экзема

Рецепт. Взять полстакана картофельной кашицы (картофель очистить и тщательно помыть), добавить к ней 1 ч. ложку меда и перемешать. Выложить смесь слоем не менее 1 см на марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи, зафиксировать бинтом, дер-

жать не менее 2 часов. После снятия салфетки осторожно убрать просочившуюся на рану смесь. Такое лечение можно проводить несколько раз в день. На ночь можно прикладывать повязку с прополисовой мазью, а днем опять накладывать аппликацию из картофеля и меда.

Жирная себорея кожи лица и головы

Рецепт. Взять и отварить 1 часть дубовой коры в 5 частях воды. Добавить в теплый отвар 1 ч. л. меда. Протирать смесью лицо или втирать ее в голову.

Дерматит

Рецепт. 1 ст. л. листьев шалфея залить стаканом кипятка. Настаивать в течение получаса. Процедить. К теплому настою добавить 1/2 чайной ложки меда и размешать. Делать примочки 2–3 раза в день.

Рожа

Рецепт. Тряпицу из натурального шелка красного цвета размером с пораженное место растеребить на мелкие волокна. Смешать с медом. Утром до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное место и перевязать. Процедуру повторять ежедневно до выздоровления.

Аллергические высыпания — это стремление организма избавиться от ядовитых и вредных веществ.

- При значительном поражении кожи следует применять ванны с экстрактами целебных трав. Они способствуют обильному притоку капиллярной крови, раскрытию пор кожи. Токсичные продукты уносятся свежей кровью, тело усиленно начинает «дышать». А это в свою очередь способствует притоку кислорода, оздоровляя кожу.

Сильно зудящаяся сыпь на руках характерна для недостатка кальция в организме.

- В этом случае пьют либо горячее молоко с медом, в нем большое количество легко усваиваемого кальция, либо применяют «скорлупотерапию». Через 1–2 недели сыпь и зуд пройдут.

КУРЕНИЕ

Курение — это особо изощренный вред, наносимый самому себе, еще одно доказательство незрелости человеческого разума. Курильщик прокуривает свои собственные жизненные ресурсы.

Что нужно знать

- Табак по ядовитости сравним с синильной кислотой.
- Табачный дым помимо всего еще и радиоактивен.
- Курящие раньше седеют и лысеют.
- Подросток, который курит, гораздо чаще начинает выпивать в отличие *от* остальных детей.

Кстати

- Ряд овощей, содержащих бета-каротин (прежде всего морковь), вместо того чтобы приносить пользу, приносят курильщикам вред. Ученые установили, что бета-каротин в организме курильщика становится канцерогеном, так как вступает в реакцию с канцерогенными веществами, присутствующими в табачном дыме.

Что интересно

- Курильщики воспринимают цветовую гамму более обеднено, чем некурящие. Тонкие, нежные оттенки они воспринимают с трудом. Особые трудности возникают с голубым цветом. Так, небо они видят гораздо более блеклым. Врачи объясняют это отложением в сетчатке ядовитых веществ, содержащихся в сигаретах.

Рецепт профессора Л.Т. Филатова. 1 ст. л. листьев эвкалипта залить 0,5 литра кипятка, настоять 1 час, добавить 1 ст. л. меда и 1 ст. л. глицерина. Принимать по 1/4 стакана 7 раз в день. Курс лечения — 30 дней.

ЛОМОТА В КОСТЯХ

У детей, стариков или людей в зрелом возрасте, перенесших инфекцию, иногда ломит в костях. При этом происходит потеря кальция костной тканью. И это не что иное, как сбои в работе иммунной системы.

Вам поможет кожура цитрусовых с медом.

МАСТИТ

Многих женщин, особенно молодых кормящих матерей не обходит заболевание молочных желез — мастопатия. Вот несколько простых и эффективных рецептов.

Рецепт. Замесить крутое тесто на меду, сделать из него толстую лепешку, приложить ее к груди, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой и надеть бюстгальтер. Носить днем и ночью до полного излечения. Лепешку менять не следует. Этот способ избавляет от грудницы.

Рецепт. Налить в кастрюлю 2 литра молока и поставить на огонь, довести почти до 60°С. Затем опустить грудь в молоко и держать до тех пор, пока кастрюля не остынет до теплоты. Быстро укутать грудь пеленкой, пуховым платком и лечь спать. Утром грудь станет мягкой, не останется ни одного уплотнения.

МЕТЕОРИЗМ

В отваре семян аниса (десертная ложка на стакан воды) размешайте десертную ложку меда. Пейте по 1–2 ст. ложке настоя несколько раз в день.

Что полезно

- Наклоны туловища.
- Мятный чай.

МОЗОЛИ

Очищенный и промытый картофель натереть на мелкой терке. Смешать полстакана картофельной кашицы с 1 ч. л. меда. Выложить толстым слоем смесь на сложенную в несколько раз марлевую салфетку, приложить к мозоли и прибинтовать на 2–3 часа. Повторить в этот день еще раз. При необходимости продолжать курс далее.

НЕВРОЗЫ

- если вы стали излишне суетливы;
- если ваше белье при тех же физических затратах приобретает несвойственный ранее неприятный запах пота;
- если вы засыпаете нормально, а просыпаетесь от малейшего шороха;
- если вы не переносите яркого света и громких звуков;
- если вы долго не в состоянии оставаться на одном месте — в помещении, за столом — вам нужно обратить внимание на свои нервы.

Все эти признаки в совокупности с нижеследующими:

- быстрой утомляемостью;
- сердцебиением;
- раздражительностью;
- обидчивостью;

являются свидетельством нервного расстройства организма.

Что следует предпринять первым делом

- Выпрямить спину. Кривой позвоночник — основная причина вашей изолированности от благоприятных пространственных токов, к вам давно не поступает энергия. Впустите ее. Ровняйте свою спину возле стены по несколько раз в день, следите за собой в течение всего дня: сидеть, стоять, лежать вы должны с прямой спиной.
- Отвлекитесь от своих забот, помыслите в планетарном масштабе, очистите мысленное пространство хотя бы над собой, наполните его любовью, и психическая энергия незамедлительно наполнит ваши пустеющие центры.

Одна из распространенных форм неврозов — невроз навязчивых состояний, когда вы заняты бесплодным мудрствованием или в сотый раз прокручиваете в памяти произошедшее событие.

Если бы вы знали, какой вред наносите себе подобным поведением. Вы уже полностью «обесточили» свой организм. А те крохи энергии, что еще поддерживают ваше существование, вы используете для постановки никому нужных сценариев возможного поведения или словесного поединка.

Оставьте все, и взгляните на себя со стороны — в каком болоте сидите. Об этом свидетельствует и ваш внешний облик: отсутствие ясности в лице, во взгляде, во всем. Таково и ваше излучение. Сфера деятельности человека, поглощенного мелочными делами и ничтожными проблемами, образует заколдованный круг, где царствуют низшие энергии, задерживающие рост и развитие духа.

К сожалению, различные формы нервных расстройств все чаще наблюдаются и у детей.

Родители очень часто пытаются «выдавливать» из ребенка передовика в физических и социальных сферах,

сводя счеты с собственным детством, а в результате передают ему свои комплексы. Детские неврозы сопровождаются страхами за жизнь и здоровье. Ребенок реально ощущает боли в различных органах, испытывает затруднение при дыхании или глотании, в него вселяется уверенность, что он тяжело болен.

Что следует знать

- В детских неврозах всегда виноваты родители, которые недостаточно любят своего ребенка или любят его не совсем грамотно.

Советы

- Из всех известных успокаивающих и снотворных средств самым безвредным является мед. Он укрепляет не только нервную систему, он повышает иммунитет, а значит, восстанавливает защитные силы организма.

  Использовать его нужно следующим образом: разведите утром мед в 500–700 г не горячей кипяченой воды по вкусу (не должно быть слишком сладко), добавьте несколько капель (опять же по вкусу) лимона и пейте его в течение дня, не смешивая с приемом пищи. Исключите другие сладости. Обязательно выпейте напиток перед сном. Уже после 1–2 недель такого режима вы почувствуете результаты: нормализуется сон, эмоциональное состояние, повышается работоспособность.

Хорошо использовать травяные настои с медом. Успокаивающим эффектом обладают: пустырник, душица, мята, зверобой, трава и корни валерианы, плоды тмина и фенхеля.

Сократите прителевизионное время провождения. Но если уж уселись перед интересной программой, возьмите в руки крупный грецкий орех, зажмите его между ладонями и катайте, нажимая так, чтобы было прият-

но. Сжимайте орех попеременно то в одной руке, то в другой. Потом разотрите кисти рук, будто вы их моете. Все это успокаивает и укрепляет нервы.

Да, вот еще что

- В шоколаде содержится большое количество легкоусвояемых углеводов. И если им не злоупотреблять, он вполне может сыграть роль средства тонизирующего и оживляющего.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

У детей система мочеотделения созревает гораздо позже других органов. Окончательно налаживается она только годам к четырем. И если ваш малыш мочится в постель в пределах этого возраста, пугаться не следует. Иногда мочевой пузырь с запозданием «дозревает» до нормы.

Рецепт. 50 г подсушенной травы зверобоя заварить в термосе литром кипятка, настаивать ночь. В течение дня давать ребенку пить вместо чая и воды без нормы. Курс лечения — 2 месяца. При этом с 7 часов старайтесь не давать жидкости (кроме настоя). Перед сном дать чайную ложку меда.

Результаты могут быть замечены быстро, но курс прекращать не следует.

Рецепт. Укропное семя заварить кипятком и настоять 1 час, лучше в термосе. На 1 ст. *л.* семян — 1 стакан крутого кипятка. Выпивать утром натощак 3/4 стакана. Курс лечения — 10 дней. В запущенных случаях лечение можно повторить через 10 дней.

Что следует знать

- Причина незрелости мочевого пузыря иногда бывает связана с патологией беременности или трудными родами.

- Плохие бытовые условия, скандалы в семье, невнимание со стороны родителей — прекрасный фон для болезни.

Что полезно

- Совместный досуг. Ровный, спокойный настрой родителей.
- Колыбельная на ночь. Тихая, спокойная, ритмичная мелодия, озвученная маминым голосом, создает благотворные для здоровья ребенка вибрации.

ОЖОГ

Если ожог сильный, то первую помощь может оказать только врач.

Совет. Опять же, если ожог не сильный. Помочиться на пораженное место не позднее десяти минут после случившегося.

Рецепт. Растительное масло и воск в равной пропорции нагреть на водяной бане в течение 10 минут. В охлажденном виде смесь напоминает мазь. Наложить ее на салфетку и приложить на пораженное место.

Рецепт. Прокипятить на водяной бане 30 г растительного масла, добавить в теплое масло 20 г еловой смолы — живицы, после ее растворения добавить 20 г раскрошенного воска. Мешать до полного растворения. Использовать аналогично первому рецепту. Хранить в темном прохладном месте.

Что следует понять

- Ни один кирпич не падает на голову случайно. Не случайны и все другие неприятности. Все они создаются нами, поэтому всегда важно следить за собой и «выпускаемой продукцией» в виде мыслей и эмоций. Нужно быть собранным, мыслить

доброжелательно и конструктивно. Это с одной стороны облегчит выход из любого болезненного состояния, с другой — убережет на будущее.

ОПУХОЛИ

Думаю, что столь серьезную аномалию, как встраивание чужеродной по сути субстанции в живой организм и развитие этой субстанции за счет опять-таки материала этого организма могло породить только преобладание Разума над Любовью.

В природе все сроится на аналогиях. Аналогом злокачественного образования может служить материализованная техногенная мысль, которая в масштабах планеты угнетает и разрушает сформированный и проверенный временем фундамент жизни.

Что нужно знать

- Опухоль развивается тогда, когда одна из клеток организма начинает жить «своей собственной жизнью», она безостановочно делится до тех пор, пока не «захватывает» какую-либо область тела.
- Отсутствие любви к миру и себе является благодатной почвой для подобного злокачественного перерождения материи.
- «Захват» становится возможным только при нарушении иммунной защиты.
- Факторами риска, разрушающими иммунитет и способствующими возникновению раковых клеток, являются ионизирующие излучения и канцерогены.

Что важно

- Противоопухолевым средством в народной медицине издавна считался чеснок. В разумном количестве (излишки вредны) он всегда должен присутствовать в пищевом рационе.

Для профилактики онкологическнх заболеваний принимайте смесь кураги, изюма и орехов, пропущенных через мясорубку и смешанных с медом.

Если вы сумеете проделать «работу над ошибками», откорректировать поведение и задействовать свои внутренние силы — вы сумеете все. Только ни в коем случае не занимайтесь «самокопанием». Признание ошибок и сожаление по поводу ошибок — две разные вещи. Сожаление способствует оттоку психической энергии. Притоку способствует только любовь. Но любовь тоже бывает разной. Земная любовь логична, требовательна, а потому агрессивна, она всегда подразумевает «бартер». Такая любовь не поможет здоровью духа.

Рецепт. Лечение несложное, но длительное, оно послужит прекрасным фоном к тому, что вы предпримете внутренне. Потребуются ягоды облепихи, мед и молоко, желательно парное.

Возьмите полкилограмма облепихи (выберите ягоды поярче), промойте их прохладной кипяченой водой и дайте обсохнуть на салфетке. Положите ягоду в керамическую посуду или эмалированную кастрюлю и разомните рукой. Затем соедините с килограммом меда, и тщательно перемешайте. Мед для надежности выбирайте засахаренный, чтобы не наткнуться на разогретый, лучше взять гречишный, но учтите что не менее важно и то, чтобы мед был приятен вам на вкус. Настаивайте эту смесь в темном прохладном месте один месяц. Употреблять следует так: по 50 г 3 раза в день, запивая полстакана парного молока. Ешьте при этом побольше овощей и фруктов, особенно на завтрак.

ОСТЕОПОРОЗ

Одно из самых распространенных заболеваний костной системы. Поражает, как правило, женщин постклимактерического периода.

В переводе с греческого «остео» — означает кость, а «пороз» — поры, что дословно можно истолковать как пористые кости. И это действительно так. При этом заболевании кости снижают свою плотность, становятся пористыми. Наиболее часто поражаются кости таза, запястьев и предплечий. Это означает, что с возрастом именно в этих местах кости становятся хрупкими, ломкими и слабыми.

Костная система — это не просто каркас, это живой орган, который в процессе жизнедеятельности подвергается различным изменениям. До 30–35 лет кости уплотняются. Потом начинается обратный процесс.

Факторы, негативно влияющие на костную систему

- Генетическая предрасположенность.
- Питание.
- Физическая пассивность.
- Курение, употребление алкоголя.

Почему женщины?

К моменту наступления менопаузы количество женского гормона эстрогена резко снижается, вместе с этим снижается усвоение кальция организмом, начинается его утечка из костной массы.

Кальций

Кальций — это минеральное вещество, один из основных компонентов костной ткани, он усваивается из потребляемой пищи. Если его поступает недостаточно, организм начинает вычленять его из костей, которые в результате теряют прочность и становятся ломкими.

Рецепт. Скорлупотерапия. Прокипятите вымытую скорлупу от яйца в течение 15–20 минут (можно и 10

минут, если куры бегают вольно и здоровы), уберите внутреннюю пленку, подсушите, разотрите в порошок, залейте лимонным соком и поставьте в холодильник до растворения скорлупы. Принимайте по 1/2 чайной ложки 1–2 раза в день. Пропорция: на скорлупу от трех яиц сок одного лимона.

Что можно посоветовать

- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих кальций, но помните, как и железо, он усваивается неодинаково. К примеру, из капусты он усваивается лучше, чем из молока, но капусты потребуется съесть значительно больше по объему, чтобы получить то же количество кальция, что и из молока. Вот продукты, из которых кальций усваивается легче:
  - овощи;
  - молочные продукты;
  - рыбные продукты.

В других продуктах этот минерал тоже присутствует, но в них наряду с кальцием присутствуют и субстанции, связывающие его — оксалаты.

- Удобный и недорогой поставщик кальция и фосфора (фосфор тоже необходим для костей) — геркулес. Для лучшего извлечения минеральных веществ из крупы геркулес предварительно замачивают в холодной воде на 3–4 часа, а потом уже варят до готовности.
- Кофе ускоряет процесс вымывания кальция из организма, в то же время молоко, добавленное в кофе, с успехом восполняет эту потерю.
- Ведите активный образ жизни. Движение (ходьба, бег, танцы, спортивные игры) способствует лучшему усвоению кальция. Исследования рук теннисистов показали, что костная ткань той руки,

которая манипулирует ракеткой, плотнее костной ткани другой руки, так как испытывает большие физические нагрузки.

Но что следует обратить внимание

- Соли фосфора содержатся почти во всех пищевых продуктах как растительного, так и животного происхождения. Но особенно много фосфора в орехах, крупах, мясе, рыбе, яйцах.
- Усвоению кальция способствуют некоторые витамины, в том числе витамин Д. Наиболее простой и естественный способ запастись витамином Д — почаще «выносить» себя на солнце, особенно это касается осенне-зимних месяцев, когда выработка данного витамина в организме снижена. Витамин содержится также в молоке, яйцах и других продуктах.
- Есть продукты, избыточное потребление которых способствует выведению кальция с мочой — это соль, кофеин и другие продукты.

Что интересно

- Сохранились свидетельства анатомов о том, как в XIX веке студентам наглядно демонстрировали, что такое остеопороз. В лекционной аудитории бросали на каменный пол череп молодого человека. Он подпрыгивал, как мячик. Затем то же делали с черепом старика, и он рассыпался на куски. С годами кости человека теряют упругость и истончаются в прямом смысле до дыр.

Что важно

Мед замедляет выведение кальция организмом, благодаря чему достигается необходимая концентрация этого минерала и в костной ткани.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Это не болезнь, это нормальный процесс старения организма, при котором уменьшается высота межпозвонковых дисков. Вся проблема в том, что все больше людей начинает «нормально» стареть уже в молодые годы.

Изменения происходят в позвоночнике, но болеть при этом может не только спина, но и голова, грудь, иногда боли локализуются в области сердца или в области почек, печени, поджелудочной железы. Самое неприятное, что остеохондроз может также являться пусковым механизмом в заболевании этих органов.

Традиционно хорошие результаты при лечении остеохондроза дает пчелоужаление в сочетании с приемом внутрь продуктов пчеловодства: меда, пыльцы и маточного молочка. Но лечиться пчелиным ядом следует по назначению врача и под наблюдением специалиста, так как к этому существует очень много противопоказаний, в частности: сердечная недостаточность, онкологические заболевания, туберкулез легких, бронхиальная астма, почечная и печеночная недостаточность.

Сейчас уже начинают соглашаться с тем, что природные и техногенные катаклизмы как-то увязаны с состоянием наших умов. Что же говорить о конкретном организме, на территории которого размещена конкретная смертоносная станция с вышедшим из строя ядерным реактором, каковым, по сути, является наш тонкий организм на уровне эмоций: раздражение, гнев, ревность, зависть, обида, каким счетчиком измерить исходящий от нас фон? О каком здоровье в таких условиях может идти речь?

Надо приводить в порядок свои эмоции, надо восстанавливать внутреннюю экологию, а уж после делать настойки и искать пути физического выздоровления.

Рецепт. Пропустите через мясорубку 3 лимона и 150 г чеснока. Залейте все это на сутки одним литром холод-

ной кипяченой воды. Процедите. Пейте натощак по 50 г один раз в день. Это очень действенный и простой рецепт. Если при лечении появляется зуд в области позвоночника — дело пойдет на лад.

Рецепт. Разомните пальцами прополис и придайте ему форму тоненькой пластинки. Наложите ее на больной сегмент и заклейте большим по площади куском лейкопластыря. Снимите через сутки.

Рецепт. Измельчите (можно истолочь в металлической ступке) 1 кг кедровых орешков, высыпьте их в трехлитровую банку и залейте кипяченой водой на 1 см выше орехов. Поставьте банку в теплое темное место, закрыв крышкой, на 4 дня. Затем налейте в банку 1 литр спирта и отставьте ее на 24 дня.

Затем процедите через марлю и отожмите. Оставшуюся массу выбросите, а в жидкость добавьте 1 кг меда. Опять отставьте на 4 дня. После этого можно разлить все по бутылкам и закупорить.

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. Во время лечения воздержитесь от алкоголя и не курите. Следите за состоянием здоровья, при правильном употреблении побочных эффектов быть не должно. Выпив одну или две бутылки, сделайте перерыв, через месяц лечение можно возобновить.

Что интересно

- Спровоцировать остеохондроз, а заодно и радикулит может ношение кольца на указательном пальце. Снимите все кольца.

ОТИТ

Чаще всего отит развивается из-за привычки резко втягивать в себя воздух при насморке, другими словами шмыгать носом. Кроме чисто механического травмирования происходит следующее: микроорганизмы из воз-

духа попадают на слизистую оболочку носоглотки, а оттуда в евстахиевы трубы. Там инфекция начинает развиваться и возникает внутренний отит.

Облегчить болезненное состояние поможет постоянное теплое травянистое питье с медом.

Рецепт. Пропитайте марлевые тампоны 30%-ной спиртовой (70°С) настойкой прополиса и введите их в уши. Меняйте тампоны каждый день. Курс лечения 1–2 недели.

Рецепт. Сделайте компресс. Натрите на терке вареную свеклу, слегка отожмите и смешайте с медом в соотношении 5:1. Положите смесь в марлевый мешочек и используйте ее для компресса. Компресс накладывается за ушами. Сверху кладут пергаментную бумагу, слой ваты и фиксируют все это повязкой. Компресс накладывается на всю ночь.

Рецепт. Введите в уши марлевые тампоны, смазанные прополисной мазью и смешанные в соотношении 1:5 с растительным маслом. Перед использованием необходимо подогреть состав до 40°С.

Прополисная мазь. 10 г измельченного прополиса расплавьте на водяной бане. Добавьте 90 г вазелина, выдержите на водяной бане (температура не выше 80°С) еще полчаса, помешивайте. В горячем виде процедите через два слоя марли. Храните в банке с темным стеклом в холодильнике. Можно с успехом использовать эту мазь для лечения ожогов и язвенных поражений кожи, хранится она долго.

ПНЕВМОНИЯ

Это воспалительное заболевание легких, которое может быть вызвано как инфекционными факторами, так и осложнениями других болезней или следствием продолжительного постельного режима.

Больному особенно необходимы:

- продукты, богатые кальцием — молоко, сыр, творог;
- витамины и мед для поддержания иммунитета. Витамин С лучше давать в виде настоя шиповника с медом, а не в таблетках.

Необходимо также

- постоянно снижать интоксикацию организма с помощью жидкости, выпивать не менее двух литров воды в день.

Полезно

- мягкое ритмичное постукивание по груди для перемещения скопившейся слизи в легких, чтобы больной мог откашляться.

Ограничить

- соленое;
- сладкое (кроме меда).

Сопутствующие симптомы и поражения

- В большинстве случаев отмечаются изменения сердечно-сосудистой системы: тахикардия.
- У всех в большей или меньшей степени страдает нервная система. Больные либо апатичны, либо возбуждены, жалуются на бессонницу и головную боль.
- Функциональные нарушения системы пищеварения: снижение аппетита, метеоризм, задержка стула.

Мед хоть и не относится к группе сильнодействующих лекарственных веществ, но он является одним из самых богатых даров природы человеку, и этим нужно пользоваться. Для всех систем организма, а они неизбежно страдают при поражении любого органа, мед будет незаменимым помощником в борьбе за наладку фун-

кциональных свойств. Его применяют как отдельно (в растворе теплой воды), так и в составе с другими природными лечебными компонентами.

Испытанные средства

Рецепт. Взять стакан сока алоэ (250 г), 600 г меда, бутылку (0,8 л) вина кагора или другого красного виноградного крепостью не меньше 16–18°С. Смешать все это в стеклянной посуде и поставить в темное месте на 5 дней. Принимать три раза в день за полчаса до еды. Первые пять дней принимать по 1 ч. л., последние — по 1 ст. л.

Рецепт. Взять 300 г пятилетнего алоэ (прежде чем срезать не поливайте его 5 дней), протереть и отжать его; 0,5 кг сала (смальца), 0,5 кг меда, 1 банку какао. Сначала вскипятить сало, в него влить алоэ, затем мед и какао. Кипятить на легком огне 2 часа, после слить в стеклянную посуду, поставить в темное место на 24 дня и принимать по 1 ст. л. с горячим молоком три раза в день. Параллельно заваривать плоды шиповника и давать пить вместо чая.

Что следует иметь в виду

- При любой болезни можно всегда обратиться за информацией в пространство. Только не возводите глаза к небу. Мир — внутри вас. Спросите себя, что нужно вам, лично вам, не Петрову, и не Сидорову, для того чтобы вытащить ваш организм из той ямки или ямы, куда он свалился. Как говорил мой учитель, «пространство отзывчиво», надо только уметь спрашивать и уметь слушать.

ПСОРИАЗ

Псориаз, как и любое кожное заболевание, свидетельствует о неполадках во всем организме. Это заболева-

ние, которое проявляется на коже, а причина его скрыта в нарушении функции печени и почек, а также легких. Почти всегда у страдающего псориазом в организме при обследовании обнаруживается какой-либо гнойный очаг: в бронхах, в глоточных миндалинах, у женщин — в яичниках.

Для излечения потребуется в первую очередь удалить из организма гнойные очаги. Гной образуется в организме от излишка животных белков и молочных продуктов. Очаг загнивания находится в кишечнике, а оттуда гной с кровью разносится по всему организму и забивается, где только возможно.

Несмотря на то, что организм борется со всякого рода загрязнениями и постоянно очищает кровь, отбросы обмена веществ проникают в клетки различных органов, откладываются и накапливаются там — в подкожной клетчатке, в тканях печени и легких. Таким образом, появляются заболевания кожи — диатезы, экземы, псориазы; болезни печени, бронхиты, ангины, гаймориты и всевозможные аллергии. Причина одна — загрязнение тканей организма гниющими отходами мертвых клеток, то есть гноем.

Если отвлечься от физического плана и подумать что могло стать причиной заболевания изначально, то можно сказать — потенциальных причин масса. Когда негативные действия, мысли и эмоции накладываются на уже существующие причинно-следственные связи, то калейдоскоп событий и болезней выдает неожиданные мало похожие друг на друга узоры. И, тем не менее, на физическом плане мы получаем совершенно конкретный рисунок конкретной болезни. Нужно просто устанавливать контроль над эмоциями, мыслями и анализировать их корни, они бывают очень глубокими. Тот, кто когда-либо боролся на приусадебном участке с пыреем или свинороем, знает, что без предварительной перекопки и выбирания корней с этим сорняком не сладить. Более детально

можно сказать, что гордыня и чувство исключительности, протекающие на фоне застенчивости и комплексов, очень часто дают о себе знать кожными болезнями. Но в целом, все эти модные сейчас схемы-привязки конкретной болезни к конкретным негативным проявлениям очень наивны. Невозможно разложить столь сложные зависимости на трех-пяти полках.

Подходя к лечению псориаза локально, то есть направляя все усилия на устранение конкретных неприятных симптомов, можно получить еще более неприятные следствия. Существует множество рецептов для физического облегчения — излечения: примочки, ванны, отвары трав, мази. Какие-то из них могут быть эффективны для вас, какие-то неэффективны, какие-то дадут временный эффект, а какие-то могут окончательно избавить вас от болезни. Однако если ваше лечение не будет комплексным, если вы при этом не измените режим питания, поведения и мысли, то, вылечив псориаз, вы можете приобрести другое заболевание — желудка, бронхов, или, что намного хуже — разные опухоли.

Рецепт. Ежедневно смазывать пораженные места рассолом капусты, заготовленной на зиму, и неделю не мыть тело. Через неделю бляшки начнут «осыпаться», а на их месте появится розовая кожа.

Рецепт. Столовую ложку измельченных корней сельдерея залить утром литром кипятка, настаивать, укутав, 4 часа и процедить. Выпить в течение дня в три-четыре приема за полчаса до приема пищи.

Пятна потихоньку исчезнут.

РОДИНКИ (висячие)

Истончение озонового слоя ведет к увеличению ультрафиолетовой радиации, что в свою очередь сказывается на росте числа раковых заболеваний. В принципе онко-

логическое заболевание может развиться из любого пигментированного образования, в том числе и из родинок, поэтому все родинки нужно прятать от солнечных лучей. Чем темнее родинка, тем выше риск появления злокачественного образования.

Родинки — это внешняя сторона проблемы. Их появление говорит о неблагополучии с толстым кишечником. Как правило, висячие родинки возникают на шее и под мышками с возникновением полипов в толстой кишке.

Общие внешние признаки, свидетельствующие о неблагополучии в толстой кишке: головная боль, урчание в животе, вздутие, запах изо рта и от кожи, вялость.

Что такое полипы? Это доброкачественные новообразования, которые со временем могут переродиться в злокачественные.

В принципе, от висячих родинок легко избавиться, их удаляют в любой косметологической клинике, их можно удалить и в домашних условиях, перевязав тонкой шелковой ниткой, после чего они отпадают сами по себе. Но стоит ли это делать при наличии у них столь тесной связи с проблемами толстого кишечника и такой областью, как онкология?

Существует весьма распространенный способ лечения толстого кишечника при помощи клизм с добавлением в раствор сока чистотела. Но применение чистотела требует большой осторожности, строгого соблюдения дозы (все части растения ядовиты) и имеет много противопоказаний. Рецепт хоть и эффективен, но при неумелом его использовании, а такое случается нередко, вредит организму.

Поэтому советую обратить внимание на следующий рецепт.

Рецепт. В течение пяти недель необходимо ежедневно съедать по небольшой веточке свежих горьких ягод калины. Есть их нужно по штучке, чтобы сок в желудок поступал постепенно. В течение этих же пяти недель

следует поразмыслить над своим поведением и своими эмоциями. Любая болезнь требует привести в порядок прежде всего невидимый фронт из мыслей, эмоций и чувств.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Сердце — это печка, которую топят кровью, — говорили древние.

Сердце ежесуточно перегоняет десятки тонн крови по сосудам: артериям, венам, капиллярам. При этом совершает сто тысяч сокращений — сердечная мышца работает беспрерывно и для компенсации расхода энергии нуждается в глюкозе.

Глюкоза, содержащаяся в меде, является классическим средством лечения сердечных заболеваний. Употребление меда способствует улучшению коронарного кровообращения и способствует расширению сосудов.

Длительное и системное употребление меда внутрь (в среднем 70 г в сутки) нормализует состав крови, улучшает деятельность эндокринной системы, а также деятельность желудочно-кишечного тракта, что в свою очередь благотворно сказывается на функции сердца и сосудов.

Еще из тибетской медицины известно: укрепить сердечную мышцу можно очень приятным способом — регулярно лакомясь вкуснейшими продуктами: медом, грецкими орехами, курагой и изюмом.

Что нужно знать

- Если предупредить атеросклероз — количество инфарктов, инсультов, стенокардий и прочих сердечно-сосудистых недугов будет намного меньше.

О существовании атеросклеротических бляшек знают все, не все ясно представляют, к чему они ведут. Итак, все кровеносные сосуды выстланы изнутри тонкой оболочкой, и вот в местах повреждения этой оболочки (эн-

дотелия) и образуются атеросклеротические бляшки. Причинами могут служить инфекции, в том числе простудного характера, курение, радиация. Если вовремя не принять меры, то стенки сосудов начинают утолщаться, деформироваться, теряют эластичность. Когда просвет значительно сужается, сердце начинает сигнализировать нам об этом приступом загрудинной боли. Развивается стенокардия.

Как помочь сосудам и сердцу?

- Не стоит травить организм алкоголем и никотином.
- Соблюдать умеренность в пище — не переедать, исключить жареное, соленое, жирное
- Чередовать режим труда и отдыха.
- Не забывать про водные процедуры, воздушные и солнечные ванны.

Что нужно помнить

- Раздражение вслух или про себя одинаково приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Те, кто думает, что высвобождаясь от гнева, он снимает напряжение, как и те, кто подавляет его в себе, не позволяя распускаться на людях — подвергаются одинаковой опасности.
- Питание сердечных больных должно быть полноценным в отношении витаминов. Полезны сырые овощи и фрукты, особенно содержащие в своем составе соли калия. Калий помогает сердцу биться спокойно и ритмично: ионы калия способствуют уменьшению возбудимости сердечной мышцы.

Продукты, богатые калием: свежие абрикосы, урюк, курага, инжир, финики, апельсины, бананы. А также: морковь, капуста, картошка, редька, чернослив, петрушка, сельдерей, зеленый лук, томаты, свекла, зеленый

горошек, черешня, яблоки, смородина, виноград, дыни, свинина, говядина, рыба.

Рецепт. Очень благотворно действует на сердечно-сосудистую систему отвар боярышника с медом. Его принимают при ишемической болезни сердца, повышенном артериальном давлении и неврозах сердца.

Рецепт. Ежедневно по 1 десертной ложке мед принимают утром и вечером, медленно рассасывая во рту. Также полезно употреблять мед в растворе воды. Курс — двадцать дней. После двухнедельного перерыва прием меда можно возобновить.

Рецепт. 2 столовые ложки измельченных кукурузных рыльцев заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в термосе около часа. Затем добавляют 2 десертные ложки меда. Пьют по полстакана три раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт. Одну столовую ложку сухого измельченного корня валерианы заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе в течение часа, добавляют десертную ложку меда и принимают треть стакана три раза в день.

Рецепт. Стакан кураги, стакан изюма, стакан орехов грецких, один лимон пропустить через мясорубку, добавить стакан меда, тщательно перемешать.

Принимать по 1 чайной ложке три раза в день при болях в сердце.

Рецепт. Десять граммов маточного молочка смешать на водяной бане со 100 граммами меда. Принимать по 1/2 чайной ложке под язык три раза в день за час до еды.

Рецепт. Мед смешать с равным количеством клюквы, пропущенной через мясорубку, принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Рецепт. При стенокардии. Сто граммов сока алоэ, 300 граммов меда, 500 граммов измельченного грецкого ореха, сок 1–2 лимонов. По столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Мед — один из эффективных препаратов, нормализующих и позволяющих держать в узде артериальное давление. В медицинской литературе сообщается об успешном применении меда при лечении гипертонической болезни, этому способствует наличие в меде ацетилхолина.

При гипертонии

Рецепт. Взять по одному стакану сока хрена и моркови с соком одного лимона, смешать с одним стаканом меда. Принимать по 1–2 чайной ложке три раза в день за час до еды.

Рецепт. Взять по одному стакану меда, сока хрена, моркови, свеклы, сок одного лимона. Хорошо перемешать. Принимать по одной столовой ложке три раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. После трех-четырех недель перерыва лечение повторить.

Рецепт. Мед в растворе воды натощак тоже будет способствовать нормализации давления.

К слову, великий Авиценна лечил больных-сердечников соком граната с медом.

О чесноке

Биологически старые кровеносные сосуды с трудом обеспечивают необходимый приток крови к сердцу и мозгу. Однако регулярное употребление чеснока малыми порциями способно вернуть эластичность даже самым затвердевшим сосудам. Но! Как бы ни был полезен чеснок, сердечным больным стоит соблюдать осторожность в его применении. При передозировке может произойти обратный эффект — спазм.

Возьмите себе за правило ежедневно съедать зубчик чеснока. Это оптимальная доза для страдающих сердечными болями.

Чеснок в сочетании с медом и лимонами вообще способен творить чудеса.

Рецепт. 1 кг меда, 10 лимонов, 3 головки чеснока. Если у вас нет стенокардии, чеснока можно взять и больше. Выжмите из лимонов сок, а чеснок протрите на терке. Тщательно перемешайте, емкость плотно закройте и поставьте на десять дней в холодильник. Принимайте по четыре чайной ложки за полчаса до еды один раз в день. Не спешите глотать, смешивайте со слюной, рассасывайте во рту.

Что интересно

- Специалисты утверждают, что зуд в ладонях (денежный зуд) свидетельствует о недостатке в организме калия.

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Когда кости «дергает током», а внутри костей, в пятках бегают мурашки, и оттого они чешутся, и только подвигав ногами, подергав их в разные стороны, вы ощущаете облегчение — знайте, это состояние называется синдромом беспокойных ног. Мало кто из страдающих этим недугом решится тревожить жалобами специалистов, специалисты в свою очередь мало что про это знают. Между тем, исследованием этой болезни во всем мире занимается немало центров. Можно даже сказать, что это одна из «моднейших» болезней на Западе.

Что интересно

- Недуг проявляет себя, как правило, в то время, когда организм пребывает в покое (когда мы сидим или лежим).
- Этим недугом в равной мере страдают как взрослые, так и дети.

Существуют разные версии о происхождении и причинах болезни, в частности объясняют возникновение

перечисленных симптомов «неполадками» в работе мозга. Часто эти симптомы дают о себе знать при анемии, почечной недостаточности.

Простейшие рекомендации по облегчению состояния

- помогают утренние и вечерние пробежки;
- помогает натирание ноющих и зудящихся мест лимонной корочкой с остатками сока;
- как ни странно, приносит облегчение и смазывание кожи слюной.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ (СХУ)

Бывает, что здоровый, нормальный человек вдруг испытывает не просто усталость — хроническую усталость и одно-единственное желание, лечь и ничего не делать.

Как поступают в таких случаях близкие? Стараются впихнуть его обратно в колею жизни, взывают к совести, наконец, просто называют бездельником и симулянтом. И это неправильно. СХУ — действительно болезнь и может продолжаться длительное время — полгода, а то и дольше. Выходить из этого состояния довольно трудно.

Что следует иметь в виду

- Диагноз СХУ с недавних пор стал появляться в историях болезни по всему миру.
- Недуг зачастую активизируется весной, поэтому его иногда называют «синдромом весенней усталости».

Что следует знать

- Хроническая усталость, не проходящая длительное время, в том числе и после отдыха — это уже серьезно.

- Состояние хронической усталости отличается от состояния депрессии тем, что не имеет причин (объективных или субъективных), оно никак не связано с такими явлениями, как неудавшаяся любовь, трения с начальством, болезнь близких, недовольство собой и т.д. Оно может возникнуть на вполне благополучном фоне.

Симптомы

- прогрессирующая усталость;
- частое набухание лимфоузлов;
- мышечная слабость;
- головная боль;
- боль в суставах;
- депрессивные симптомы, как то: обостренная чувствительность к свету, шуму, забывчивость, раздражительность, невнимательность и т.д.

Причины — как психического, так и физического характера. Сбои в работе внутренних органов, которые еще не успели дать о себе знать характерными симптомами, вполне могут сказаться хронической усталостью. К тому же любая болезнь — это свидетельство оттока психической энергии, свидетельство нарушения психической целостности системы, ведет к этому неправильный образ жизни — незрелые мысли и поступки. В весенний период, когда организм физически истощен и проходит сезонную адаптацию, когда ослаблен иммунитет, особенно важен внутренний нравственный контроль.

Физическое нежелание двигаться и работать — это прежде всего следствие тупика в лабиринте мысли, причем необязательно мысли сознательного пласта. В любом случае следует помнить, что устремление к высшим идеалам будет той сказочной нитью Ариадны, которая спасла когда-то одного мифического героя.

Что интересно

- СХУ необязательно поражает деятельных людей, те, кто не перетруждают себя работой, имеют равные с ними шансы заболеть.
- Чаще всего мишенью для СХУ становятся люди, склонные к жертвенному поведению, люди, не уделяющие внимания собственным потребностям, своему «я». Такие люди, как правило, не живут, а несут свой крест. Подобный путь грозит неминуемыми тупиками в сознании. Это естественно. Человек-жертва требует от окружающих немногого, лишь благодарности, но люди редко «кредитоспособны» в этом смысле.

Рецепт. Непосредственно перед едой употреблять 1 **ст.** л. чеснока, сваренного с медом.

СИНЯКИ

Рецепт. Взбейте в миксере горсть зелени петрушки с 1/4 стакана воды, вылейте в формочку для льда и поставьте в морозилку. Ледяной кубик, завернутый в кусок марли или любой лоскут, прикладывают к ушибленному месту на десять минут. Петрушка отлично снимает припухлость. Такие кубики необходимо иметь в холодильнике не только на случай возможных синяков, обтирание ими (заворачивать не надо) избавит вас от веснушек и загара.

Рецепт. Чтобы избежать при ушибе синяка, необходимо сразу смазать ушибленное место растительным маслом. Ни шишки, ни синяка не будет.

СТРЕСС

Парадокс: считается, что стресс приводит к различным расстройствам в организме, и это на самом деле так. Почему же тогда солдаты на войне в условиях холо-

да и голода были практически не подвержены никаким заболеваниям? Мой собственный дедушка, чудом уцелев в сталинских тюрьмах, рассказывал о том времени страшные «вещи». Допросы с изощренными пытками, имитации расстрела, работа с зэками на лесоповале, голод: он — высокий плечистый мужчина — весил 39 кг, когда его практически на носилках привезли для работы в Москву, чтобы в дальнейшем Родина могла использовать потенциал ученого-химика с большей экономической выгодой. В 32 года он весил 39 кг и имел длинную седую бороду, за что и получил кличку «дед». Тем не менее, те десять страшных лет не оставили никаких необратимых изменений на состоянии его здоровья, он дожил до 86 лет, будучи очень деятельным и жизнерадостным, в это трудно поверить, но на воле к нему вернулся даже цвет волос.

Так что же такое стресс, и как в действительности он сказывается на здоровье?

Для начала будем подразделять стресс на стресс со знаком «минус» и стресс со знаком «плюс».

Стресс со знаком «минус» ломает главное — механизм саморегуляции. При этом страдают центральная нервная, иммунная, эндокринная дыхательная, мочеполовая, мышечная — все основные системы организма. Отсюда тяжелые неврозы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, импотенция и др.

Стресс со знаком «плюс» мобилизует все жизненные силы организма с целью преодоления угрозы для жизни.

Что необходимо усвоить

- Если стресс не сопровождается физической нагрузкой, он влечет за собой тяжелые расстройства здоровья. Поэтому в бытовых условиях при наличии стрессовой ситуации нужно заняться физическим

трудом, на худой конец — физическими упражнениями. Физическая нагрузка — это также лучший способ избавиться от напряжения и беспокойства.

- Любая болезнь, а уж тем более болезнь, вызванная стрессом — это, как правило, проблема психического плана, которую нужно решить изнутри, самому. Для того чтобы ее решить, ее нужно сформулировать. «Проблема, облаченная в слова, перестает пугать и казаться глобальной». М. Арбатова.

Причины стресса могут быть как внешние, так и внутренние. Смерть, развод, неудавшаяся любовь — мало кому удается миновать тяжелых ситуаций в жизни. А сколько всевозможных негативных хитросплетений рождает быт? Так, длительное отсутствие взаимопонимания между близкими, естественно, оборачивается усталостью, раздражением, злобой; неудача в выборе партнера по жизни, что, прямо скажем, не является редкостью, тоже не рождает позитивных эмоций, прибавьте сюда навязчивое желание каждого человека быть всегда правым — ох уж это желание! и т.д. И все это копится годами, превращаясь в изнурительные внутренние проблемы, приправленные многочисленными комплексами и угрызениями. Когда человек «накачан» до предела отрицательными эмоциями, и при этом несет их в себе, не расплескивая, выбить из равновесия может первая попавшаяся мелочь. Для человека с малым запасом психической энергии стремление «быть застегнутым на все пуговицы» в смысле эмоций может обернуться катастрофой. Пар нужно своевременно выпускать.

К слову

- Курение, кофе и алкоголь хоть и создают иллюзию, что снимают стресс, на самом деле только усиливают нагрузку.

- При любом стрессе организм блокирует работу системы пищеварения, чтобы использовать освободившуюся энергию более эффективно — аппетит пропадает. А вот после стресса, как правило, хочется чего-то сладкого, и это не случайно, ведь глюкоза — лучше всего в таких случаях давать мед — это мгновенный источник энергии.

Что интересно

- Женщины лучше приспосабливаются к стрессовым ситуациям, у них выработан своего рода стрессовый иммунитет: сказывается постоянное сочетание социальных и бытовых проблем.
- Иногда старшее поколение в агрессивном желании добра несмышленным близким доводит ситуацию до абсурда, как мамаша из одесского анекдота: «Да чтоб ты сдох, если не будешь кушать!»
- По подсчетам американских медиков 9 из 10 обращений к врачу так или иначе связаны со стрессом или другими проявлениями психического дисбаланса.

Что следует делать в стрессовой ситуации

- Расслабиться. Для этого нужно успокоить дыхание — дышать глубже по следующей системе. Медленно вдыхайте через нос, на пике вдоха задержите дыхание и медленно-медленно выдохните. Выдох должен быть продолжительнее вдоха. Замедленное дыхание дает антистрессовый эффект: сердце начинает биться ровнее, подскочившее давление падает.
- Просматривая в одном из журналов интервью с известной певицей И. Аллегровой, я отметила для себя весьма необычный метод борьбы со стрессом. Она рассказывала про свою подругу, когда ту выводили

из себя, она закрывалась в туалете, материлась и периодически спускала воду. И что вы думаете? Помогало. Вот такой «унитазный» метод.

Между прочим

- Юмор — один из лучших способов снять напряжение.
- Турецкие медики считают анекдоты самым простым и эффективным способом разрядки негативных эмоций.

Что происходит на физическом плане при стрессе

- Активизируется «гормон тревоги» адреналин. В результате учащается сердцебиение, дыхание, подскакивает артериальное давление, тут же происходят изменения в крови — в ней увеличивается содержание сахара и холестерина; напрягаются мышцы. Состояние психического напряжения приводит также к повышению содержания в крови кортизола — гормона, являющегося ядом для иммунной системы.

Что происходит на тонком плане

- Мощный выброс психической энергии. Если в дальнейшем не восстановить целостность энергетической оболочки, образуется утечка. Такое донорство, если оно длится продолжительное время, является стрессом со знаком «минус», потому что нарушает механизм саморегуляции. Предотвратить это достаточно просто. Необходимо представить целостность вашей энергетической структуры и утвердиться в этой мысли. Не потребуется никаких мышечных усилий, хотя иной раз напрячь мышцы гораздо легче, чем напрячь мысли и создать четкий образ.

Чем стресс отличается от депрессии

- Сроками. Стрессовая ситуация может разрешиться довольно быстро, депрессия же тянется неделями.

Главный виновник стресса — ритм современной жизни. Очень нелегко в таком обществе «продвинутых» людей приходится детям. Например, трапеза дисциплинированного ребенка не должна продолжаться более какого-то времени. Причем за отпущенное специалистами время годовалому малышу практически невозможно рассмотреть ни ложку, ни тарелку, ни салфетку, он даже не успевает изучить, что плавает в супе или компоте, а ведь это очень важно. Именно спешка становится причиной раннего стресса. Не успев как следует освоить одну информацию, ребенок тут же получает следующую.

На что следует обратить внимание

- Биологически-активные вещества такого овоща, как топинамбур, делают организм устойчивым к стрессам и болезням. Этому способствуют содержащиеся в топинамбуре пектин, инулин, незаменимые аминокислоты, ферменты, витамины и минеральные вещества.

СУДОРОГИ

Рецепт. Сядьте, подставьте под ноги маленькую скамеечку и натирайте поочередно пятки кружочками лимона. Дайте высохнуть и натрите еще раз. Делайте так несколько дней. Не исключено, что судороги прекратятся с первого раза.

Рецепт. Из восточной медицины: кулаками с силой поколачивайте по голым ягодицам. Также в целях профилактики ежедневно вечером перед сном и утром после сна ударяйте по голым ягодицам 60–100 раз. Этот метод за короткое время избавляет от судорог.

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

Рецепт. Возьмите каплю натурального меда (на кончике ножа) и столько же растительного масла, смешайте и втирайте эту смесь ватным тампоном в кожу на пятке. Затем приложите тампон к трещине, прикрепите скотчем, наденьте носок и оставьте на ночь.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Во всех странах туберкулез остается прежде всего «привилегией» социально неблагополучных слоев общества. Я думаю, все прекрасно понимают, что очень трудно быть неблагополучным социально и благополучным энергетически. Неблагополучие одного плана всегда ведет к неблагополучию другого. Это вопрос времени.

Что нужно знать

- Чаще всего бывает туберкулез легких, но возможен и туберкулез почек, костей, головного мозга. Микробактерия поражает любой орган, не подвержены инфекции только волосы и ногти.

Что настораживает

- По разным данным, от 70 до 90 % взрослого населения России инфицированы туберкулезом. Но заразиться — не значит заболеть. Чтобы болезнь вышла наружу, нужны наложившиеся друг на друга негативные факторы. Любой «букет» неблагоприятных обстоятельств резко увеличивает шансы заболеть.

Организм любого человека пронизан информацией. Человек — это своего рода литературное издание. Плохо, что не у каждого издания есть редактор в смысле наставника и учителя, плохо, что человек «не читает» себя сам, представляя иногда на суд публике сплошную абракадабру и белиберду.

Ведь что такое ожидание врачебной помощи при том же туберкулезе? Что такое вообще обращение к врачу?

Обращение к врачу есть не что иное, как обращение к редактору или корректору, чтобы тот хоть как-то упорядочил и систематизировал «расшалившуюся» информацию. Теперь скажите, кому из врачей захочется рыться в ваших «многотомниках» с целью отыскать логическую нить и понять суть излагаемого?

Пока вы не разберетесь в себе сами, не «рассортируете свой хлам» и не начнете избавляться от него нечего и думать о выздоровлении. А уж если взялись за дело, да серьезно, тут и рецепты почитать можно.

Вот, кстати

При комплексном подходе, то есть если вы избавитесь от очагов негативной энергии в себе, перестанете раздражаться, обижаться, завидовать, ненавидеть и т.д. — можете смело рассчитывать на выздоровление. Рецепт великолепный и поможет вам избавиться даже от тяжелых открытых форм туберкулеза.

Рецепт. Взять поровну масло сливочное несоленое, смалец свиной (внутренний жир) мед, сахар, сок алоэ (по полстакана) и полпачки какао. В эмалированной кастрюле растопить масло, смалец, добавить туда сахар и мед, порошок какао, хорошо все размешать, перед закипанием влить сок алоэ, довести до кипения и сразу снять с огня. Остудить. Жиры застынут сверху, жидкость будет внизу.

Употреблять и твердое и жидкое по 1 столовой ложке 3 раза в день на 1 стакан горячего молока натощак и перед едой. Можно и без молока.

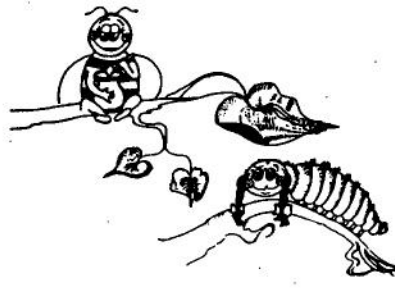
УПАДОК СИЛ

Иногда отсутствием сил организм вытаскивает себя из тяжелой ситуации. Ведь если нет сил, человек не

может быть активным физически, зато он может проявить активность на других планах, задействуя свою ментальную (мыслениую) энергию.

Народная медицина при упадке сил советует следующий рецепт: употреблять перед едой по 1 столовой ложке измельченного и сваренного с медом чеснока. Смесь сделать заранее.

Все о меде



Глава 1. КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЕД

В этом разделе мы будем говорить только о меде. Поводом к написанию этого материала послужили более чем десятилетние споры и ссоры с покупателями о том,

ЧТО ЕСТЬ НАСТОЯЩИЙ МЕД

Люди очень часто сомневаются в меде, который, тем не менее, является натуральным и качественным, и практически каждый второй выбирает мед, покупать который вообще не следует. Особенно преуспевают в этом горожане.

Надо сказать, что большая часть моей жизни прошла в городской квартире, и я еще помню те редкие случаи, когда я возвращалась с рынка, купив мед, который, как я теперь, понимаю, никакой ценности для организма не представлял.

Живя в городе, я вовсе не готовила себя в труженики сельского хозяйства. Как это вообще заведено в городах, я проводила время за музыкальным инструментом, книгами, поиском смысла жизни и вообще интересовалась вещами, далекими от проблем деревни. Затем получила такой же «далекий» диплом в университете, где (и это было в те времена очень важно, лично я пересекла из-за этого полстраны) учился Володя Ульянов.

Судьба распорядилась иначе. Совсем неожиданно наша страна, а с нею вместе и моя семья оказались в плену иных обстоятельств. Лично я обнаружила у себя под ногами вместо асфальта землю — много земли, которую надо было обрабатывать, вместо крана колодец, а вместо виртуальных идей — пчелиный город. Здесь на общем семейном собрании я была утверждена зам. главы администрации, а также заместителем всех глав по хозяйственной, финансовой, столярной, погрузочно-разгрузочной части. Главой, как вы понимаете, с моего горячего одобрения — кто там заикался об эмансипации? — стал муж.

Это были обстоятельства, где каждый из двенадцати прожитых месяцев в году был медовым.

Итак, с одной стороны меня окружила страна легкокрылых насекомых с многотысячным населением, не знающая сна, любви, праздности и застолий — только труд, с другой — сообщество, продающее свой труд во имя пищи, любви, праздности и застолий — рынок.

О рынке

О рынке хотелось бы сказать особо. Не всем и не всегда протягивает он руку дружбы, по какую бы сторону прилавка ты ни находился. Что мешает? Разное. Академическое образование, академическое воспитание в первую очередь. Рыночные проблемы обычно начинаются с непонимания того, что люди общаются по правилам игры, а в разных социальных слоях они разные. Нужно знать разные правила и уметь их соблюдать. **Рынок, по сути ринг, а каждая покупка — раунд с победителем и побежденным в финале.**

Глупо обижаться на продавца за то, что он чересчур продавец, гораздо полезнее проявить больше смекалки и изобретательности в роли покупателя.

Именно на рынке граница нищеты и богатства проступает сейчас как никогда четко. Об этом можно судить не только по качеству и количеству выбираемого товара. Все, от походки до манеры разговора, свидетельствует о состоянии кошелька. Так же, как это состояние возвеличивает одних, оно унижает и, в прямом смысле, может обезобразить других, чей уровень жизни катастрофически низок.

О кошельке и о том, собственно, ради чего вы читаете, а я пишу это

Зачастую скованность и комплексы человека неимущего не позволяют ему нормально сориентироваться и выбрать качественный продукт. Вот этому-то «среднему» слою, пребывающему за чертой бедности, и будут посвящены основные главы этой книги, повествующие о рынке. Нередко мне приходится быть свидетелем того,

что страдает именно «мелкий» покупатель, робеющий перед дорогим медовым прилавком, напористыми продавцами, покупающий на последние деньги (очень часто — для больного ребенка) мертвый, совершенно бесполезный продукт. Впрочем, мне приходится быть и свидетелем совершенно обратной картины, когда нападки хронически недоверчивых, если не сказать озлобленных, покупателей превращают торговлю в нервотрепку.

В результате хочется защитить их друг от друга: покупателя от продавца, продавца от покупателя. Кого от кого больше — даже и не знаю. Меня одинаково возмущают как скверные продавцы, так и скверные покупатели.

Научившись обходить расставленные на прилавке ловушки и выбирать качественный продукт, мы остановимся на не менее важной проблеме: как употребить мед с наибольшей пользой для организма. Нам предстоит узнать, что такое мед, из чего он состоит и чем отличается один сорт от другого.

Видели? Нюхали? Пробовали? Берите!

Скажите, нужно ли заканчивать сельхозакадемию, чтобы выбрать на прилавке качественные сметану, творог, колбасу, подсолнечное масло? И вообще, что нужно знать о продуктах, выбирая их на рынке?

Казалось бы, глупый вопрос. Вот вы увидели, понюхали и попробовали — и, естественно, плохой продукт от хорошего отличить сумеете. Так по логике вещей? Вовсе нет. Человек подходит, смотрит, нюхает, пробует. Пробует у одного продавца, у другого, у третьего... Наконец со словами: «Да я в нем все равно ничего не понимаю!», — берет методом тыка.

Метод тыка ошибочный в корне, если не принять его за систему, и таким образом, в конце концов, не выйти на желаемый продукт. Но можем ли мы позволить себе это материально? Так что...

Будем учиться покупать!

Начнем с первых шагов. Присмотритесь к медовым рядам. Обратите внимание на лица. Лица, как правило, одни и те же. Спросите цену. Уясните для себя, сколько граммов меда помещается в майонезную, пол-литровую, литровую банки или пластиковую тару. Наконец, попробуйте. Запомните, прежде чем вы решитесь на покупку, обязательно попробуйте несколько раз мед. В разные дни у разных продавцов разный мед. Информация должна скапливаться постепенно. Конечно, пробовать и не покупать — задача непростая.

Я, например, уверена, что если бы проба и выбор меда не были бы столь тягостной задачей, население потребляло бы гораздо больше меда. Так неужели из-за ложной скромности мы будем лишать себя натурального целебного продукта?

В день покупки

Ни в коем случае не спрашивайте при подходе к ряду «У кого тут настоящий майский?» Или: «У всех такая цена?» Надо знать специфику рынка. Во-первых, здесь не принято разоблачать соседа. И даже если майский мед есть только у одного продавца на весь прилавок, максимум, что он может сказать: «У меня!» Но это же самое скажут и все остальные. Так что ситуация у вас, как у героя в детской сказке, когда среди пятнадцати заколдованных Василис надо выбрать одну настоящую и не ошибиться.

Во-вторых, ответ на вопрос о цене будет опять же, как одноя йцевые братья-близнецы, одинаков, потому что цена устанавливается коллективно и ее нельзя снижать. А вот договориться можно. Но это уже в индивидуальном порядке. К слову сказать, всегда есть определенный процент продавцов, готовых уступить, что отнюдь не связано с качеством товара.

В любом случае

Начинать надо не с цены.

Прямо перед вами разноцветная мозаика из меда: желтый, белый, черный, жидкий, закристаллизованный — глаза разбегаются, к тому же вы еще не определились, какой вам хочется. Тут и не может быть какого- либо стереотипа. Все они по-своему хороши. Можно, конечно, начать пробовать по порядку. Но дело тут вот в чем. Если вы имеете хоть какое-нибудь представление об ассортименте меда на вашем рынке, то у вас есть шанс различить вкус от 3 до 10 (зависит от индивидуальных особенностей организма) проб. Если вы новичок в этом деле, то уже с третьей или четвертой пробы все сорта меда будут для вас одинаковы. То есть вы в состоянии пообщаться только с одним продавцом. Конечно, это очень маленький диапазон для выбора. Поэтому я всегда говорю: «Пробуйте мед при каждой возможности, на рынках, у соседей, у родственников».

Приучайте свои вкусовые железы к работе с этим видом продукта. И никогда не произносите фразы: «Я в нем все равно ничего не смыслю».

Учитывая то, что каждый продавец захочет непременно продемонстрировать весь свой ассортимент и постарается обмазать медом с ног до головы — попробуй после этого не купи, своего рода психологический аркан, — можно поступить сле-

дующим образом: у каждого продавца пробовать один, максимум два сорта меда, допустим, майский и гречишный. Таким образом, вы обретете некоторую независимость и свободу передвижения по медовому прилавку, несмотря на упорные попытки каждого продавца втянуть вас в свою орбиту, и выберете тот мед, который вам по вкусу.

Между тем, сколько бы сортов меда вы ни пробовали, знайте: запомнится вам первый. Это, кстати, относится не только к меду, но и к чувствам, и ко многому другому тоже. Проверено веками.

Правда, в одном вы можете определиться сразу: любите вы темные терпкие сорта меда или вам по душе нежный маслянистый майский.

«Цыганского меда» на рынках в рядах опасаться не стоит, потому что основная масса продавцов — это пчеловоды, предлагающие свой продукт (перекупщики — в основном беда столичных рынков). Проверки на присутствие в меде крахмала или других искусственных добавок здесь не нужны.

Основные пункты, по которым вы может «влететь» на рынке любого города, следующие:

а) купить вместо майского подсолнечниковый или любой другой (полбеды);

б) купить незрелый мед;

в) купить разогретый мед.

Мы подробно разберем все три пункта чуть позже.

Как купить искусственный мед, Или уголок О. Бендера

Такой мед (о чем свидетельствуют многочисленные рассказы пострадавших) приносят обычно на дом под видом заказанного мамой, папой или бабушкой, отсут-

ствующих в данный момент дома. Разумеется, с упоминанием имен заказчика и другой информации, подтверждающей натуральность знакомства, порой просто обязывающей вас купить продукт.

Допустим, вы по какой-то причине не можете поставить под сомнение честность продавца, к примеру, не позволяет воспитание. Попробуйте забрать мед, пусть дожидается прихода хозяина. Можете быть уверены, что товар ни на пять, ни на сорок пять минут вам не оставят по причине острой необходимости денег (причина, кстати, всегда одна и та же), на чем ситуация будет исчерпана.

И все-таки бывают моменты, когда в довольно-таки правдивой, убедительной ситуации вам случайно подворачивается недорогой продукт. Как быть?

Мед и не мед

Если на торговых рядах профессионализм покупателя заключается в том, чтобы выбрать мед зрелый и ненагретый, то тут основная задача не нарваться на фальсификат.

Прежде всего, помните: в каждом искусственном продукте возможна доля натурального. Доля небольшая: производство должно быть рентабельным. Две-три столовые ложки сверху банки для натуральности запаха и вкуса в самую пору. Ни ножа, ни ложки для пробы у бродячих продавцов обычно нет. Вам просто по-свойски предложат зацепить мизинцем верхний слой.

Само по себе это тоже еще ни о чем не говорит, Однако обязательно найдите инструмент, с помощью которого можно было бы распробовать товар «изнутри». А для того, чтобы суметь определить

качество, мы ознакомимся с пунктами, о которых речь шла выше.

Итак, пункт а)

Покупка вместо майского подсолнечникового меда, или «Миф о майском меде»

Если вы до сих пор не знаете, каким по вкусу должен быть мед с определенных цветов, не цепляйтесь за названия. Назвать можно как угодно, ни одна лаборатория не запретит пчеловоду назвать степной мед горным или лесным. Лаборатория не присутствовала при взятке. Свидетель тут только один — хозяин пасеки. А хозяин, как известно, барин. Да и какая вам, в конце концов, разница, купили вы подсолнечниковый мед или разнотравный, если таковой вам понравился.

Не стоит так фанатично относиться и к советам по поводу майского меда. Название это чаще всего упоминается в медицинской литературе, то есть рекомендуя мед, авторы непременно употребляют в названии слово «майский». Между тем...

Что такое майский мед?

Любая информация, рассчитанная на широкую публику, выдает следующее: майский мед содержит нежные ароматы первых весенних цветов: мать-и-мачехи, ивы, одуванчика, цветущих садов. Однако не обольщайтесь. Содержать-то он их содержит, но человеку судить о вкусовых качествах такого меда доводится весьма редко, и уж тем более, в продажу этот мед не поступает. По одной простой причине. Ульи в весеннее время превращаются в ясли, где в шестигранных люльках пищат маленькие детки — тысячи маленьких пчелок, требующих для своего роста и развития сладкого цветочного некта-

ра и пыльцы. Иными словами, весь весенний взяток используется пчелами для формирования расплода. И ни один здравомыслящий пчеловод не станет откачивать мед весной и тем самым переводить пчелиную семью в режим строгой экономии корма. Потому что один килограмм меда, отобранного у пчел весной, обойдется в десятки недополученных летом. Так что, если уж быть точным, то майским называют, как правило, раннелетние сорта меда. А само название «майский» пришло из прошлых веков и связано со старым летоисчислением на Руси, когда, как известно, май начинался на две недели позже, чем сейчас. В средней полосе начинают откачивать мед в первой половине июня, на юге, при благоприятных условиях, — в первых числах июня, после того, как отцвела акация. Думаю что...

Рекомендации по поводу майского меда

Зачастую носят условный характер, хотя бы потому что они, как правило, идут без ссылки на регион. Между тем в разных регионах этот мед получается из разных медоносов. В северной и средней полосе России пчелы собирают его с клевера и малины, в южной — с акации, клена, рапса, боярышника, в таежной зоне — с багульника, малины, жимолости, а на Дальнем Востоке — с лугового разнотравья.

Раннелетний мед (будем называть его по привычке майским) бывает в достаточном количестве только в стабильных пчелохозяйствах с щадящим принципом работы.

Принято говорить, что у акациевого меда очень нежный аромат, а если выразиться точнее, слабый. При отсутствии взятка с боярышника и черноклена, то есть если пчелы действительно несут чистую акацию — основной весенний медонос, —

мед будет обладать весьма ограниченными вкусовыми качествами. Я вовсе не призываю вас обходить этот мед стороной. Тем более что...

Сорта меда раннего сбора ценятся за обилие инвертного сахара, особенно фруктозы

Ценятся также монофлерные меды (собранные с одного вида цветов, допустим, той же самой акации), они в отличие от полифлерных (так называемого разнотравья) обладают особыми лечебными свойствами. С другой стороны, я не знаю ни одного сорта меда, который бы не обладал своими особыми качествами.

Все сорта меда целебны, и в отличие от людей их нельзя разместить по иерархической лестнице из соображений полезности.

Сама я очень люблю полакомиться акациевым медом в зимние месяцы, когда все остальные сорта меда закристаллизовались и превратились в густую, хоть ножом режь, массу.

То, что мед этот очень долго не кристаллизуется, является неоспоримым его достоинством и недостатком в том плане, что весь гретый мед сбывается обычно под маркой майского.

А в зимние месяцы ситуация с майским медом напоминает настоящий бал-маскарад. Поскольку все, что знает о меде основная масса покупателей, — это то, что мед бывает майским и каким-то другим, все покупают майский. Естественно, при этом, что цена на майский превышает цену на «другой» мед.

Какой из сортов назвать майским, решает сам пчеловод. Логика при этом у всех одна и очень простая: греется мед, севший крупным кристаллом, как правило, подсолнечниковый. Товарная ценность такого меда в нату-

ральном негретом виде очень низкая, поскольку по консистенции он напоминает сахар, и продать его чрезвычайно трудно. В продаже этот мед бывает самым дешевым. И, как это ни парадоксально, самым дорогим одновременно.

Кто сказал, что в жизни не бывает чудес?

Что только в сказке Золушка может стать принцессой и встретить принца? В кои века такое случилось с бедной девушкой в волшебной стране, и это запомнил весь мир. Чудесные же превращения на медовых прилавках происходят незамеченными ежедневно в больших и малых городах России, причем продукт в своем новом высоком качестве всегда встречает покупателя.

— У вас есть майский? — спрашивает меня покупательница, категорически отказываясь от душистого разнотравья. — Да, пожалуйста, — отвечаю, — пробуйте акацию. — Да не нужна мне акация, я ищу майский!

Люди ищут сами не знают что. На самом деле они просто ищут хороший мед, но он у них почему-то непременно ассоциируется с майским. Естественно, что по этой причине вы не встретите продавца, у которого бы не было такового меда. Так же обстоят дела и с липовым. Если этот мед не привезен с Дальнего Востока, где липа является основным, а зачастую и единственным медоносом, то это, как правило, и впрямь чистой воды «липа». У нас на Северном Кавказе липа чаще всего встречается в составе из разнотравья, бывают, разумеется, исключения, ведь липняки есть и у нас, но расположены они в горах, куда проехать чрезвычайно трудно из-за скверных разбитых дорог. К тому же южная липа капризна. Выделение нектара цветками этого дерева за-

висит от многих факторов: от температуры воздуха, его влажности, влажности почвы и, наконец, возраста деревьев. Нектарная спелость липы колеблется в пределах от семидесяти до девяноста лет.

Я не хочу сказать, что чисто липового меда в нашем регионе быть не может. Липовый мед есть, но встречается гораздо реже, чем это может показаться при ознакомлении с ассортиментом по ценникам и табличкам на рынке.

Пункт б)...

Тест на зрелость

Он проводится очень просто. Возьмите в руки нож или палочку и выберете самый густой мед на прилавке. Этот мед и будет самым зрелым, то есть самым качественным (мы говорим сейчас о незакристаллизованном, свежеоткачанном меде).

Итак, еще раз повторяю, если мед жидкий и не удерживается на ноже, он незрелый. Основной критерий зрелости — его консистенция. В летний период это особенно бывает заметно, так как с наступлением холодов мед начинает загустевать. Чем прочнее мед сидит на ноже — вы его подцепили, намотали, и он держится — тем лучше.

Если вам дают пробовать мед с ложки, а не с ножа, вас это должно насторожить. Вполне возможно, что подцепить такой мед ножом просто не удается.

> *Стекать с ножа мед должен тонкой струйкой, не разрываясь на капли. При этом на поверхности обязательно должна образовываться рельефная горка. Последняя капля натурального меда (тут уж без нее не обойтись) подтянется и спружинит обратно к ножу.*

Густой по консистенции мед имеет больший удельный вес, обладает высокой вязкостью и течет медленно.

Вязкость — это скорость стекания меда. Надо сказать, высокая вязкость меда затрудняет его откачку из сотов, и соты зачастую оказываются поломанными, естественно, пчеловоду легче работать с менее густым медом. Вязкость меда зависит от многих факторов, в том числе и от температуры. Так, при температуре 30°С его вязкость почти в четыре раза меньше, чем при температуре 20°С. Вязкость также зависит и от влажности. Например, вязкость меда с влажностью 25% приближается к вязкости воды (по госстандартам влажность меда не должна превышать 21%). Мед 18%-ной влажности имеет вязкость в десять раз выше, чем вода. Именно по вязкости можно определить влажность, вращая ложку и наблюдая, с какой скоростью стекает с нее мед, наматывается ли он на ложку или превращается в сплошную струю.

Возможно, я немного утомила вас, но совершенно необходимо уяснить, что именно с вязкостью и влажностью связывают понятие зрелости меда.

Зависимость можно выразить следующим образом: чем выше влажность, тем меньшей вязкостью обладает мед. Что такое влажность и от чего она зависит, нужно обязательно себе уяснить, потому что влажность — одна из наиболее важных характеристик меда. С нею обычно связывают такое понятие, как зрелость. Чтобы вам была понятна суть терминов, поясняю: незрелый мед откачивают с незапечатанных сотов вместе с необработанным нектаром. Ведь пчелы не собирают, как это принято думать, мед. Они собирают нектар.

Нектар содержит до 75 % воды, в то время как в меде его от 15 до 21 % (21 — это допустимый предел), то есть из пяти килограммов нектара получается

один килограмм меда. Понятно, что путь от одного до другого очень долгий. Нектар как сырье подвергается первой обработке уже в зобике пчелы, пока она его несет в улей. Здесь на него воздействуют пищеварительные соки, в результате чего сложный сахар расщепляется на простые — глюкозу и фруктозу. Работа над ним продолжается еще целую неделю сутки напролет, в страдную пору пчелы не знают ни дня, ни ночи. В результате чего количество воды в нектаре уменьшается почти в четыре раза. Мед уплотняется, обогащается ферментами. Зрелый, доведенный до готовности мед пчелы плотно запечатывают в сотах воском. Если перевернуть такую рамку плашмя, мед из нее уже не потечет.

В погоне за урожаем пчеловоды иногда откачивают напрыск (мед с повышенной влажностью — мед без восковой печатки). И это может иметь печальные последствия для покупателя. Мед с влажностью выше 21% в тепле храниться уже не будет, в нем начнутся процессы брожения. Провоцируют брожение споры дрожжевых грибков, присутствующие в любом зрелом меде в состоянии покоя. Но при избытке влажности они активизируются. В результате чего резко увеличивается кислотность меда. Выглядит это так: мелкие пузырьки, пена, запах уксуса. Мед начинает бродить, естественно, теряя при этом свои лечебные и питательные свойства.

И вот еще маленький нюанс: обычно, когда покупатель хочет обидеть продавца, он, попробовав мед, говорит, морщась: сладкий. Дорогие мои, я скажу вам то, что практически никто из вас не знает. Настоящий качественный мед слаще сахара почти в два раза. Мед от пчел, которых подкармливали сахарным сиропом, менее сладок, чем полноценный цветочный мед.

Когда наши покупатели станут более грамотными и будут оперировать хотя бы такими понятиями, как мед зрелый и мед незрелый, научатся различать их, как это ни странно, но даже на таком элементарном уровне мало кто разбирается в меде, — хороший мед будет стоить дороже. Так должно быть, потому что качественный продукт всегда стоит дороже некачественного. У нас же цена не мед, как я уже сказала, устанавливается коллективно, вне зависимости от качества. Между тем, такая цена столь же парадоксальна, как, скажем, единая по всему рынку цена на сметану или творог.

Вообще медовые прилавки сейчас напоминают засекреченные организации, где ориентируются единицы посвященных, а остальные передвигаются, как в густом тумане.

Теперь вы понимаете, какое значение для биологической и энергетической ценности меда как продукта оказывает срок его созревания?

Ну, и самый грустный пункт в ситуации, которая сложилась у нас на рынках — пункт в)...

Третий мед

Страшно представить, что пятьдесят процентов всего продаваемого меда в холодное время — мертвый товар. И не только потому, что такой-сякой пчеловод химичил, чтобы больше положить себе в карман. А потому что нормальный продукт у него НЕ БЕРУТ.

И вот, чтобы придать меду товарный вид — ЧИСТЫЙ И ПРОЗРАЧНЫЙ, тот самый, который в представлении покупателя он должен иметь, пчеловод превращается в алхимика. Он изымает оттуда ферменты, микроэлементы, витамины... оттуда

вообще много чего можно изъять. Хорошо, если это делается так: ставится ведро с водой на плитку, туда помещается бидон с закристаллизованным медом и включается медленный огонь. Хуже, когда мед сразу ставят на плитку и греют до тех пор, пока он не превратится в абсолютно прозрачную, чистую, как слеза ребенка, жидкость. Что-то от меда в таком меде, конечно, остается. Думаю, что это в основном калории.

Правда, бывают ситуации, когда мед приходится греть не только из эстетических соображений. Незрелый мед, чтобы он не закис со временем, ставят на огонь, выпаривая из него лишнюю влагу.

Если вы в осенне-зимний период купили жидкий мед, а он у вас «сел» в течение недели-другой — значит, вы купили гретое разнотравье. Ну вот, мы и подошли к главному: как же отличить мед гретый от меда негретого?

Это совсем нетрудно. Если витрина с медом поражает своим великолепием, горит янтарным блеском, если мед в недрах банки прозрачный и ПРОСМАТРИВАЕТСЯ дно — перед вами гретый мед.

Настоящий мед более сдержан в своем цвете.

Возьмите нож и подцепите мед с поверхности банки. Гретый выглядит очень соблазнительно, он абсолютно чистый и прозрачный, никаких пыльцевых зерен, взвешенных частиц, капля такого меда на ноже выглядит как отполированный драгоценный камень на витрине с подсветкой — в буквальном смысле горит небесным огнем.

Есть еще вот такой существенный момент: на морозе гретый мед образует стекловидные нити. С натуральным жидким медом это происходит только на «хорошем» морозце, редко случающемся у нас на юге. Гретый мед образует стекловидные нити при температуре, начиная

от плюс пяти. Думаю, что многим знакома эта картина, когда, покупая мед и пробуя его с ножа, невозможно освободиться от бесконечного шлейфа. По этим характерным нитям очень легко отличить гретый мед. Нитей может не быть, если мед не до конца остыл и температура меда в банке не до конца сравнялась с температурой воздуха, но такой мед тоже легко вычислить — он будет неестественно жидким.

Гретый мед першит сильнее, чем обычный и имеет привкус карамели.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕДА

Итак, мы много говорили о меде, давайте теперь приведем все это в систему. Начнем с того, что пищевой мед бывает пчелиным и искусственным. Пчелиный в свою очередь делится на натуральный цветочный, натуральный падевый и ненатуральный фальсифицированный.

Все, что мы знаем об искусственном меде — это где и как его приобрести. Помните уголок Остапа Бендера? Такой мед приносят обычно на дом. Как же его получают?

Способ номер один: подкрашиванием сахарного сиропа с добавлением уксуса — типичный цыганский мед.

Способ номер два: методом выпаривания сока овощей и фруктов, пока смесь не достигнет нужной консистенции. Для натуральности и аромата в него добавляют синтетическую медовую эссенцию. Для окрашивания используют отвары трав. Мед имеет правдоподобный вид и, что самое главное, — обладает хорошими вкусовыми качествами, его трудно отличить от настоящего. Кстати, это вполне питательный и доброкачественный продукт, который с успехом используется в кондитерской промышленности. Правда, у него отсутствуют лечебные

свойства и присутствуют два маленьких изъяна: тщательно скрываемое происхождение и вытекающая отсюда неадекватная цена.

Часто спрашивают...

Чем фальсифицируют мед, и как избежать подобной покупки?

Сейчас, как и сто лет назад, встречаются нечистоплотные продавцы, подмешивающие в мед более дешевые продукты: муку, манную крупу, крахмальную и свекловичную патоку. Но первенство в среде фальсификатов все же принадлежит искусственному меду. Торговля им стала сейчас весьма распространенной. Но еще раз повторю — в торговых рядах возможность приобретения искусственного меда практически исключена. А для распознавания примесей есть очень простые способы.

Для начала нужно просто растворить мед в дистиллированной воде, при этом примесь осядет на дно. Примесь муки и патоки определяют следующим образом: готовят 3–5 мл водного раствора меда 1:2 и добавляют туда 3–5 капель настойки йода. Посинеет — значит, имеются мука и крахмал.

Можно сделать и так: смешать одну часть меда с 2–3 частями дистиллированной воды, прибавить четверть объема 96%-ного спирта и взболтать. Если смесь мутнеет и образуется молочный осадок — мед содержит крахмальную патоку.

Чтобы определить примесь сахара, можно добавить к 5–10%-ному раствору меда раствор азотнокислого серебра (или ляписа). Белый осадок указывает на примесь.

А можно сделать так: к 5 мл 20%-ного раствора меда в дистиллированной воде прибавить 22,5 мл метилового (древесного) спирта. Желтоватый осадок говорит о том, что в меде есть сахарный сироп.

Три сорта меда, не знать которые стыдно

Майский

Я уже писала о нем в связи с проблемой **гретого меда.** Но ведь бывает действительно **майский мед,** о нем мы сейчас и поговорим.

Рыночная статистика показывает: чаще всего у нас на юге спрашивают именно этот мед. То есть говоря современным языком, у него самый высокий рейтинг.

Признаюсь, долгое время слово «майский» вообще вызывало у меня раздражение. Мне не нравился не только мед, но и сами его покупатели. Я говорю сейчас не о тех, кто выбирает мед по названию, а о тех, кто, пробуя разные сорта, предпочитает именно этот.

Никакой. Вот первое, что приходит в голову при сравнении акациевого меда с остальными. В буквальном смысле — ни цвета, ни запаха. На вид бледно-зеленый киселек, на вкус — сладкий сиропчик.

Когда к медовым рядам подходит покупатель с непременным желанием купить именно майский (то есть самый лучший), то остается позавидовать продавцам, у которых его нет. Гретое разнотравье имеет безусловные преимущества и в цвете, и во вкусе. С акациевым медом приходится оправдываться: что вы, он натуральный... Увы, покупатель, которому показался подозрительным один сорт меда, не станет пробовать другой, для него это прекрасный повод пообщаться со следующим продавцом...

Тем не менее, есть, как я уже сказала, покупатели, которые предпочитают именно этот сорт. К этой категории я всегда относила людей, безразличных к меду,

тех самых, которые знают, что мед полезен, согласных его есть, если это, конечно, не пряный гречишный, не терпкий разнотравный, не горьковатый горный, а тот вид, который меньше всего похож на мед. Другими словами, люди, которые не любят мед, предпочитают акациевый — так я считала.

Через несколько лет я стала замечать вот какую закономерность: ближе к весне наступает, как правило, пресыщение терпким вкусом, кристалл застревает в горле, и даже самый любимый сорт начинает казаться грубым и резким. Зато майский мед к этому времени преображается совершенно. Он уже настоялся, окончательно созрел и приобрел неповторимый ментоловый аромат с охлаждающим привкусом. Каждому сорту свое время.

Но вам, наверно, интересно, как обстоят дела с чудодейственными свойствами, приписываемыми этому меду. Есть ли в этом хоть какая-нибудь доля правды, или это действительно миф?

Правда есть, и вот в чем она заключается: майский мед богат фруктозой. Благодаря фруктозе он быстрее усваивается клетками нашего организма, чем другие сорта, к тому же усвоение фруктозы даже в больших дозах не требует инсулина, а значит, не нарушается функция поджелудочной железы, не развивается диабет.

> *Фруктоза благоприятно действует на процессы кроветворения в организме, так как способствует более полному усвоению железа. Именно поэтому мед этот возвращает бодрость, жизнерадостность и хорошее настроение.*

Ко всему прочему фруктоза — самый сладкий из сахаров, присутствующих в меде, иными словами, майский мед — самый сладкий мед.

Народная медицина советует принимать майский мед при простудных заболеваниях, при головокружениях и одышке. Научная медицина, как я уже сказала, реко-

мендует его в диабетическом питании. Установлено, что он полезен при заболеваниях печени, атеросклерозе, а также как успокоительное средство при нервных заболеваниях и при бессоннице. Когда в майском разнотравье преобладает цвет боярышника, его используют при сердечной слабости и повышении функции щитовидной железы.

От себя добавлю: мед с акации необходим и незаменим в следующих случаях: если у вас грудные дети, аллергия на терпкие сорта меда, изжога и если вы хотите подлечить глаза.

Гречишный мед

Гречишный мед имеет цвет от темно-желтого до темно-коричневого, почти черного. Самым темным с вишневым оттенком бывает только что выкачанный или разогретый мед. В процессе кристаллизации он светлеет. Достаточно попробовать этот мед один раз, чтобы впредь отличать его от других. Он обладает острым и пряным ароматом и вкусом, от которого першит в горле.

Помимо отменных вкусовых качеств (у темных сортов меда самые преданные покупатели), мед этот хорош тем, что содержит много железа и белка — больше, чем все остальные. Благодаря этому он обладает поистине волшебным свойством — обновляет кровь.

Во всем мире принято считать, что чем чище и светлее мед, тем выше его категория, но в последнее время покупатели все больший интерес проявляют к темным, терпким медам.

За десять лет общения с покупателями я заметила, что люди с темным цветом кожи и темным цветом волос чаще покупают темный мед, и наоборот. Мистика здесь не при чем. Просто кухня восточных людей отличается обилием острых специй и приправ. Естественно при этом, что лю-

бой, не обладающий терпким вкусом мед они находят пресным и безвкусным.

Если подобный покупатель появляется в медовых рядах в начале лета, когда ассортимент свежего меда еще не так велик и состоит в основном из нежного цвета акации, а гречиха еще не выделяла — хорошего не жди. Мало того, что мед не устраивает покупателя по вкусу, он кажется ему подозрительным и по качеству. «Сахарный сироп» — таковым зачастую бывает приговор сурового эксперта. Капризнее, чем любитель гречишного меда с ложкой майского во рту, может быть только любитель майского с ложкой гречишного.

Между тем гречишный мед может оказать существенную помощь в профилактике и лечении таких болезней, как анемия и малокровие. А богатый минеральный и витаминный состав позволяет использовать этот мед для лечения авитаминозов. Помогает он и при таких болезнях, как ревматизм, скарлатиина, корь. В сочетании с препаратами, понижающими кровяное давление, его используют гипертоники. Как профилактическое и лечебное средство его применяют при кровоизлияниях в мозг, сетчатку глаза, а также при лучевой болезни.

Начиная с октября гречишного меда в естественном жидком состоянии быть не может, разве что в составе разнотравья, да и то в порядке исключения. Мед этот очень быстро, как правило, в течение месяца после откачивания кристаллизуется. Будучи разогретым, мед смотрится поистине великолепно — темный, с пурпурным оттенком, он может служить украшением любой витрины. Но не вашему рациону.

Чтобы взять от меда все полезные свойства, ешьте и любите его в том виде, в котором дарит вам природа.

Ешьте гречишный мед в закристаллизованном виде, так он выглядит одиннадцать из двенадцати месяцев в году.

И вот еще что: если вы с одинаковой охотой едите все сорта меда, но не знаете чему отдать предпочтение, то у гречишного есть один несомненный козырь: эффект от его благотворного влияния на организм в прямом смысле «налицо». На лице, другими словами. Если вы в течение месяца, а лучше — двух (потом надо сделать перерыв) будете принимать ежедневно натощак или перед сном десертную ложку меда, растворенную в стакане теплой или комнатной температуры воды (зависит от кислотности) — щеки ваши станут румяными, а глаза ясными и блестящими.

Ну и последнее наблюдение, думаю, вы сможете сделать из него соответствующий вывод: я заметила, что любят этот мед люди деятельные, жизнерадостные и энергичные.

Подсолнечниковый мед

Есть такая байка. На одной улице жили трое портных. Чтобы как-то заявить о себе один из них повесил возле дома вывеску: «Шью модную одежду». Другой подумал и написал: «Шью прочную одежду». «Самый лучший портной на этой улице», — написал третий. Я понимаю, как бы хотелось читателю услышать, наконец, столь же емкую и исчерпывающую характеристику.

Увы, лучшим я не осмелюсь назвать ни один из существующих сортов — все они без исключения обладают индивидуальными вкусовыми и лечебными свойствами. Но самый красивый существует определенно.

Так же, как в строении человеческого тела есть классические каноны красоты, так и у меда есть свой классический образец. Когда речь заходит о пчелах и продукте, ими производимом, сознание каждого из нас рисует примерно одну и ту же картину: чаша желто-золотистого ароматного лакомства. И это притом, что цветовая гамма существующих сортов меда весьма разнообразна — от снежио-белого до цвета воронова крыла.

Действительно, идеальный цвет меда для каждого из нас — желтый. Цвет солнца и утренней зари. И собирают его пчелы с цветка, удивительно похожего на своего космического собрата — подсолнуха.

На Северном Кавказе это растение является представителем позднего главного медосбора.

В жидком состоянии мед весьма приятен на вкус, увы, в нем он пребывает недолго, а в засушливые годы кристаллизуется уже в сотах, не дожидаясь, когда его будут откачивать. В севшем виде подсолнечниковый мед уступает, конечно же, по вкусовым качествам гречишному и майскому.

Дело тут даже не столько во вкусовых качествах, сколько в консистенции.

Когда кладешь ложку такого меда в рот, создается впечатление, что это грубый подлог, вроде как разбавили мед наполовину сахаром и даже не потрудились хорошо размешать.

Чтобы развеять сомнения, скажу: просто так размешать сахар в меде нельзя — он закиснет. А если сахар скармливать пчелам, то это вовсе не означает, что мед сядет таким же кристаллом, как сахар. Меня всегда поражает уверенность, с которой иной человек, попробо-

вавший мед, заявляет: «Сахар!» Как правило, чем невежественнее человек, тем он категоричнее.

Определить (даже пчеловоду) фальсифицированный сахаром мед на вкус не так-то просто. Это делает экспертиза. И если мед вам показался слишком сладким, или кристалл разжевывается на зубах подобно кристаллам сахара, не спешите с гневными тирадами.

Во-первых, мед может иметь разный кристалл — мелкий, крупный, бывает пастообразный мед, кашицеобразный...

Во-вторых, мы уже об этом говорили, натуральный качественный мед слаще, чем сахар.

Обычно подсолнечниковый мед можно купить несколько дешевле. Следовательно, его можно посоветовать людям, которые ограничены в средствах, тем более, что по питательным и лечебным свойствам другим медам он не уступает.

В медицинских целях он весьма эффективен в лечении следующих заболеваний: сердца, бронхиальной астмы, желудочно-кишечных коликах, при малярии, гриппе и катаре верхних дыхательных путей. При атеросклерозе, остеохондрозе, невралгии, особенно простудного характера. Одно из замечательных свойств подсолнечникового меда заключается в том, что он выводит шлаки из организма, очищает, оказывает общеукрепляющее действие, а также применяется как мочегонное.

Мед с точки зрения желудка

Если бы мы взяли наугад любой сахаросодержащий продукт с нашего стола и рассмотрели его на молекулярном уровне, то вряд ли решились предложить это творение цивилизации даже врагу.

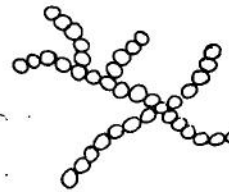
Молекулы здесь сцеплены таким нелепым (с точки зрения желудка) образом, что логично было бы предпо-

ложить: пища взята из меню инопланетянина. Действительно, в том виде, в котором она употребляется — она несъедобна, точнее, не усваивается. Это не шутка и не опечатка.

Сначала наш организм долго перестраивает и перекраивает то, что мы накидали в желудок, подвергает целому ряду процессов, и только после того, как все сложные вещества разложены на более простые, пища поступает в клетки.

Это, кстати, относится не только к сахароподобным веществам. Вся входящая в состав нашего меню пища прежде подлежит обработке. Хорошо, если человек прислушивается к организму и советуется с ним. В основном же мы ставим его перед фактом: внимание, проглочена сладкая булочка! «Смесь сахаров с крахмалом?» — содрогается наш организм. «Но это обойдется в энное количество ферментов! Едва ли мы сегодня найдем такую сумму, ведь мы хорошо потратились!» — «Пустяки», — легкомысленно отмахиваемся мы, не подозревая, что давно живем в долг, заложив лукавому часть органов. Между тем все новые и новые партии бесхозного, непереработанного крахмала забивается в «карманы» вен, как правило, на ногах, вызывая варикозное расширение и массу других неприятностей.

Все знают, что организму для нормального функционирования требуются наряду с другими органическими соединениями углеводы, но не все знают, что сложные углеводы (к ним относятся сахара, крахмал, клетчатка), поступающие в избытке, тянут из организма силы и средства. Ферменты — вот та валюта, которой оплачивается процесс разложения сложных сахаров на простые.



Посмотрите на схему построения полисахаридов на рисунке. В подобные гигантские молекулы — цепи — складываются глюкозные остатки в той же сладкой булочке. Чтобы подобное чудовище привести в надлежащий вид, организму должен «отстегнуть» наличными (в ферментах). «Отстегнули» — и, как говорится, «базара нет», сложные соединения будут вовремя и аккуратно раздроблены на груду простых. Если же организм некредитоспособен, то непереваренные звенья цепи пойдут гулять по «отечественным просторам», разлагаясь, переходя в уксусные формальдегидные соединения и причиняя массу неприятностей — к ним надо быть готовым. Когда организм перегружен сахарными смесями, надо быть готовым к раздражению слизистой оболочки желудка и началу воспалительных процессов.

Какая страшная цена от вкушения сладкой булочки!

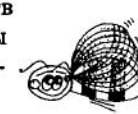
А ведь сравнительно недавно, каких-нибудь два века назад, человечество и слыхом не слыхивало о сахаре. Единственным подслащивающим веществом был мед. Увы, потребление меда резко пошло на убыль с тех самых пор, как человечество, совершив переворот в пищевой промышленности, наладило производство сахара. Принято считать, что с развитием цивилизации средняя продолжительность человеческой жизни увеличивается. И действительно, чем более экономически развита держава, тем дольше живут ее сограждане. Сколько же в таком слу-

чае удавалось прожить древнему человеку до нашей прогрессивной эры, человеку, не укреплявшему зубы «Орбитом», мышцы — тренажерами, а сердце, нервную систему — бытовыми условиями и техникой?

Вот несколько классических примеров, которые отнюдь не являются исключением из правил:

- Демокрит, творец атомистической теории, всегда употреблявший в пищу мед, прожил более ста лет.
- Гиппократ, реформатор древней медицины, пропагандирующий мед среди сограждан, прожил сто семь лет.
- Анакреон, поэт древности, употреблявший мед, умер в сто пятнадцать лет.
- Пифагор, тот самый, чьи «штаны на все стороны равны», утверждал, что благодаря меду он дожил до девяноста лет.

История сохранила много свидетельств поистине чудодейственных свойств меда, мы пока не будем в них углубляться. Вернемся в современность и попробуем понять,



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ МЕД?

Мед — это тоже углевод. Но углевод, который достается нашему организму «бесплатно», в отличие от сахара.

Поясню.

Итак, мы уже знаем, что сложные углеводы организмом не усваиваются, требуется энергия по разложению их на простые сахара. Вот от этой-то черновой работы пчела и избавляет человека, давая ему возможность использовать энергию в других, возможно, более высоких целях.

> *Надо сказать, что в процессе жизни человеческий организм гораздо больше изнашивается от переработки пищи, чем от неумолимости времени. Чем больше мы перенапрягаем свой же-*

лудок, тем больше у нас коэффициент износа и, увы, рельефнее пейзаж морщин.

Итак: мед достается нашему организму бесплатно

Глюкоза, не утруждая желудок, поступает непосредственно в кровь. Таким образом, пчела не только поставляет нам ценный продукт, но она же и оплачивает природе счета за удовольствие от его потребления. И если люди, в рационе которых постоянно присутствует мед, отличаются долголетием, то это потому, что рабочая пчела не проживает и сотой доли того, что она могла бы урвать себе у времени при сытой и праздной жизни. Матка, выращенная из личинки обычной пчелы, живет до пяти лет, в то время как продолжительность жизни рабочей пчелы в летний сезон — не более сорока дней. И это понятно, ведь каждый килограмм сладкого бальзама, приносимого ею с полей — это не только десятки миллионов обработанных цветов, около миллиона преодоленных километров, но и непрекращающаяся ни днем, ни ночью работа по инверсии (превращению) сахарозы нектара (сложного углевода) в глюкозу и фруктозу.

И все же уникальность меда не только в этом.

Мед — это прежде всего биологический продукт, который содержит X необходимых для нашего организма компонентов. Почему же я не написала цифру? Потому что не знаю, какую выбрать — в разных источниках она разная. Конечно, чтобы поразить ваше воображение, я могла бы выбрать самую большую из них, но что это даст? Когда неизвестен масштаб, любая цифра, сколь бы внушительной она ни казалась, будет пустым звуком.

Другое дело, если бы я написала так: человеческому организму для нормального функционирования требуется сто компонентов, мед содержит десять, или, скажем, девяносто из них...

И все же данные эти привести стоит, хотя бы потому, что с их помощью можно выявить одну закономерность. С развитием наук и ростом современной лабораторной техники в меде обнаруживают все больше и больше жизненно необходимых для человека веществ и соединений. Если в шестидесятые годы исследователи находили в меде в среднем около шестидесяти компонентов, то спустя всего четыре десятка лет зафиксировано около триста.

Триста компонентов, необходимых человеку! Что же это за компоненты?

Ферменты

Думаю, что основная масса читателей весьма приблизительно представляет себе, что такое ферменты и каково их значение. Между тем все очень просто.

> *Ферменты — это вещества, которые существенно ускоряют обменные процессы, то есть процессы могли бы произойти и сами, но ждать, по-видимому, пришлось бы долго.*

Представьте такую картину: чтобы оформит некое дело, вам надо пройти ряд бюрократических инстанций. Сроки и так уже невозможно затянулись, дело под угрозой срыва, а тут еще бесконечные чиновничьи амбиции... в общем, и дураку ясно — без «ферментов» не обойтись.

Шутки шутками, а некоторые ученые приписывают чудодейственные свойства меда исключительно содержащимся в них ферментам. Кстати, по содержанию ферментов мед занимает одно из первых мест в ряду питательных продуктов.

Главный фермент в меде — инвертаза, тот самый, от одного вида которого сложная молекула сахарозы распадается на две простые: молекулу глюкозы и молекулу фруктозы. От него и происходит название «инвертированные сахара».

Минеральные вещества

Если я скажу вам, что минеральные вещества играют исключительную роль для вашего организма, то вряд ли вы отнесетесь к этому серьезно. Трудно серьезно относится к тому, чего никогда в жизни не видел.

Я лучше приведу вам результаты одного опыта. Группу подопытных животных кормили пищей, богатой белками, углеводами, жирами и витаминами. Через некоторое время животные стали погибать. Почему? В пище отсутствовали минеральные соли.

Мед содержит большое количество минеральных солей и микроэлементов. Причем необходимо отметить, что количество, концентрация и соотношение друг с другом многих минеральных веществ в меде почти такое же, как в крови людей. То есть если человеку, грубо говоря, требуется энное количество элементов, то, съедая в день столовую ложку меда, вы получаете полный набор. В этом плане мед не имеет продукта, равного себе.

Из минеральных веществ в состав меда входят соли кальция, фосфора, магния, натрия, железа, йода... стоп. Чтобы не превращать повествование в малопонятный урок химии, посмотрим на деле, как действует на организм тот или иной элемент, и чем грозит нам его отсутствие. Привожу выборочные данные из исследований болгарского ученого С. Младенова.

Кобальт. В районах с нехваткой этого элемента у живых организмов наблюдается бесплодие. Недостаточность кобальта также ведет к нарушению в рос-

те, весе и развитии, к потере сил и нарушению кроветворения.

Соли висмута уничтожают возбудителя сифилиса.

Соли лития обладают противоартритным действием.

Никель и цинк снижают сахар в крови.

Стронций облегчает удаление продуктов обмена через почки.

Золото уничтожает туберкулезную инфекцию.

При недостаче *натрия* в организме нарушается функция почек.

Сера способствует детоксикации организма при отравлениях тяжелыми металлами, благотворно действует при артритах.

Железо обеспечивает непрерывный прием и отдачу кислорода, осуществляя, таким образом, дыхание клеток.

Молибден. Для правильного развития организма необходимо поступление этого элемента в количестве 1–2 мг ежедневно, так как он является составной частью ферментов и участвует в процессах образования аминокислот и белков.

Хлор. Организм также нуждается в постоянном притоке ионов хлора, потому что хлор косвенно действует на метаболизм.

Это лишь малая часть из того, что может предложить вам мед. Содержание в нем микроэлементов, может, и не очень велико, но очень разнообразно, они же порой требуются в ничтожно малых количествах.

Если в ежедневном рационе недостает этих веществ, возникают различные болезни. Регулярное употребление меда устраняет эти недостатки и способствует восстановлению здоровья.

Так, например, медь, кобальт и железо являются основными компонентами в лечении различного рода анемий. Кобальт и медь благотворно влияют на эндеми-

ческий зоб. Марганец проявляет чудеса исцеления при полиневритах, радикулитах, атеросклерозе. Йод требуется для работы щитовидной железы.

Особенно богат мед кальцием и фосфором. И тот, и другой элементы необходимы для формирования костей. Ионы кальция возбуждают энергию сокращения сердечной мышцы. Кальций к тому же поддерживает функции желез, мышц и нервной системы, замедляет воспалительные процессы и обладает антиаллергическим действием.

Витамины

Витамины, так же, как ферменты и минеральные вещества, являются звеньями одной цепи, обеспечивающей организму нормальное функционирование, и недостаток их, как и недостаток любого компонента в организме, ведет к нарушению обмена веществ.

Мед содержит небольшое, но вполне измеримое количество витаминов. Их содержание в меде имеет одну важную особенность:

Витамины в меде не разрушаются и не улетучиваются,

как это происходит с витаминным составом большинства продуктов. Если зелень, сорванную с грядки, не отправить сразу в рот, то через двадцать четыре часа она едва ли наполовину сохранит свои биологически активные вещества, так что покупать зелень на рынке — не самое умное занятие. Фрукты и овощи — наша кладовая витаминов — теряют их даже при самом правильном хранении на восемьдесят процентов. Зато в меде этот эликсир жизни сохраняется в активном состоянии и почти без потерь в течение нескольких лет. Особенно важно помнить это весной, когда наступает авитаминоз.

Витамины в меде представлены, главным образом, группой В (B_1, B_2,B_9,B_6), а также витаминами С, Е, Н, А, Д.

Витамин B_2 (рибофлавин)

- участвует в углеводном, жировом и белковом обмене;
- способствует улучшению зрения;
- повышает устойчивость организма к стафилококковой и стрептококковой инфекции;
- обладает антианемическими свойствами.

Некоторые авторы утверждают, что в меде витамина B_2 в семнадцать раз больше, чем в свежих абрикосах и в шестнадцать — больше, чем в соке винограда и свежих яблоках.

Витамин B_1 (аневрин)

- регулирует деятельность нервной системы;
- поддерживает нормальный тонус желудочно-кишечного тракта;
- регулирует обмен углеводов;
- сохраняет зубы.

Витамин B_3 (РР – никотиновая кислота)

- участвует в построении и функционировании кожи, волос;
- регулирует деятельность нервной системы;
- улучшает периферическое кровообращение;
- содействует окислительно-восстановительным процессам в организме.

Витамин B_9 (фолиевая кислота)

- способствует поддержанию нормального объема эритроцитов и уровня гемоглобина в крови;
- участвует в деятельности эндокринной системы организма.

Теперь давайте посмотрим на себя со стороны. Вас одолевают боязливые, неприятные мысли, предчувствие неудач? И все это уже переросло в хроническое депрессивное состояние? Ухудшается зрение, аппетит... Вам не хватает витамина С. Попейте неделю-другую настой шиповника с медом — и вы почувствуете облегчение.

Вы раздражены? Знайте, раздражение — это не только признак незрелости натуры, и слабости характера — это прежде всего нехватка эликсиров жизни, в первую очередь витамина В, отсутствие которого грозит мышечной слабостью и, как я уже сказала, раздражительностью.

Отсутствие витамина А вызывает задержку роста.

Витамин Н предохраняет от экземы, лишая, фурункулеза, псориаза.

Сочетание в меде каротина, аскорбиновой кислоты и водорастворимого тиамина усиливает остроту зрения.

Так что добавленный в пищу вместо сахара мед окажет вам поистине неоценимую услугу. Особенно это касается ослабленных и истощенных людей.

О пчелах, сахаре и нешуточных страстях

— Вот ответьте мне, что такое фальсифицированный мед?— спросил покупатель тоном, не предвещающим ничего хорошего, и брезгливо ткнул дулом скрюченного пальца в мед на витрине.

Надо сказать, в объятиях рынка посещают не только гениальные мысли, вдохновляющие на творчество, покупатели здесь не такая уж большая редкость. Человек между тем достал книгу и прочел: фальсифицированный мед получают от пчел, которым скармливали сахарный сироп. Так?

— Так.

— Но ведь не будете же вы отрицать, что кормите весной пчел сахаром? А значит все, что вы тут продаете и предлагаете, фальсифицированный мед.

И он ушел торжествующей походкой человека, раскрывшего преступление века.

Что ж, давайте разбираться.

Для начала посмотрим, как обстоят дела с «этим» у наших западных коллег

В практике пчеловодства многих стран Европы замена меда сахаром для питания пчел является весьма распространенным явлением. И делается это не тайком. И не с чувством вины за взятый на душу грех — открыто. В тех странах, где климат более холодный и нет разнообразия растительности, пчеловодство вообще не может быть рентабельным без сахарных подкормок.

У нас в России, как нигде, медоносные ресурсы отличаются большим разнообразием, они обеспечивают сбор меда в значительно большем количестве, чем это требуется для нужд пчелиной семьи. И поэтому у нас гораздо больше предпосылок для того, чтобы иметь хороший мед. Кстати, российский мед на международном рынке пользуется большим спросом.

Тем не менее, различают несколько видов подкормок.

Осенью

Кормление необходимо, когда по окончании медосбора пчеловод забирает из ульев слишком много меда. Бывает, что по причине неблагоприятных погодных условий запасов в улье просто катастрофически мало, или же они есть, но это мед падевый или быстрокристаллизующийся, увы, не годный пчеле в качестве питания. И чтобы пчелы, мягко говоря, «не протянули ноги» (они ведь не впадают зимой в спячку, как медведи), дается сахар. Дается? Дается. Прекрасный повод для злорад-

ства, не правда ли? Ведь как бы ни распинался перед вами продавец, червь сомнения в глубине души частенько омрачает радость от покупки.

Но позвольте, я прерву эти бессмысленные эмоции, и вы поймете почему. Осенью подкормку дают начинающие пчеловоды и хозяева стационарных пасек.

На самом деле такой подход к ведению хозяйства является плохой экономией и свидетельствует о низком уровне знаний биологии пчелиной семьи. Понятное дело, новичков смущает относительная дешевизна сахара, а также то, что на страницах пчеловодческой литературы постоянно присутствуют рекомендации по всякого рода подкормкам.

Пчела по окончании активного сезона готовится перейти в качественно новое состояние, при котором меняется ее физиология. Так, на смену летней пчеле, живущей месяц, от силы полтора, приходит зимняя, живущая в семь-восемь раз дольше. У нее наряду с другими системами организма перестала уже работать глоточная железа. И вот перестроенную на зимний лад пчелу принуждают перерабатывать сахар, то есть трудиться в летнем режиме. Любопытно в этой связи вспомнить весьма популярный в недавнем прошлом постулат Мичурина: «При вмешательстве человека является возможным вынудить каждую форму животного более быстро изменяться в сторону, желательную человеку». В некоторых случаях промичуринский настрой, суть которого заключается в том, чтобы не ждать милостей от природы, дорого обходится пчеловоду, решившему усовершенствовать функции организма пчелы, отлаженные на протяжении миллионов лет разумом гораздо более высокого порядка.

Учитывая, что сахар, пусть даже расщепленный, не содержит микроэлементов и биологически активных веществ, учитывая, что на переработке 10 кг

сахарного сиропа гибнет около трех с половиной тысяч пчел, интенсивное кормление может закончиться очень печально. Как? Семья просто тихо «растает», не дотянув до нового расплода, а значит, и урожая.

Зимой

Пчеловоды иногда подкармливают пчел. Но в отличие от осеннего кормления дается пища строго диетическая, щадящая желудок и организм в целом. Почему? Потому что, зимой ферменты у пчел теряют свою активность и пчеловод уже не в состоянии заставить пчелу расщепить сложную молекулу пищевого сахара на простые сахара (ферменты наиболее активны при температуре 34–35 градусов, той температуре, которая поддерживается летом в гнезде). Мед, как мы знаем, содержит сахара, уже разложенные летом.

Итак, зимой раздаются медовые лепешки.

Весной

— Майский мед? Для лечения? — рассмеялся как-то покупатель, — упаси боже, это же сплошной сахар!

— Так уж и сплошной? — удивилась я.

— Но ведь именно весной больше всего кормят пчел сахаром.

— А знаете, почему?

— Господи, ну зачем мне это знать?

Хотя бы затем, чтобы не произносить очевидно глупых слов.

Дорогие мои, весенняя сахарная подкормка пчел практически не ущемляет ваших потребительских прав, потому что она предназначена для пчелы и ее расплода.

Задача пчеловода в этот период состоит в том, чтобы успеть вырастить сильные семьи, готовые к максимальным взяткам. О том, чтобы выкачивать мед весной, не может быть и речи. И если ваше воображение при слове

«пасека» включает такую картину: пчелы потихоньку перерабатывают данный им сахар, пчеловод потихоньку окачивает сахарный мед, то вашему воображению просто не хватает теоретической основы. Отсутствие знаний, проще говоря, невежество — это вообще мощный рычаг для всякого рода негативных эмоций, отрицательно сказывающихся прежде всего на здоровье их носителя.

На самом деле весна — это напряженная подготовка к старту, и счет тут идет на дни — успеют — не успеют пчелы до акации прийти в полную боевую готовность. На старт, внимание, марш! — командует природа, и массивы акации покрываются белым цветом. Неделя, от силы десять дней, идет активный взяток, и это как бег на короткую дистанцию, во время которого сильные семьи буквально заливают соты прозрачным нежным медом. А слабые, все еще обремененные заботами по выращиванию расплода, телепаются к финишу, едва-едва обеспечив себя пропитанием. И если слабые семьи принадлежат не стационарной, а кочевой пасеке, то расходы на топливо и содержание техники в таком хозяйстве превысят во время первого взятка доходы. И это уже не компенсируешь никаким сахаром, стоило ли в таком случае вообще выезжать? Сахар не может сравниться с ослепительным цветением пробуждающейся природы, где приводят в трепет сами запахи и прикосновения, и интенсивность взятка в несколько раз превышает «взяток» с его сладкого природного суррогата.

Ну а теперь о сахаре и фальсифицированном меде

Глупо было бы утверждать, что такого меда не существует. Три вида подкормок, о которых я писала выше, к качеству меда отношения практически не имеют. Зато имеют отношение к силе семей. Но это, как говорится, проблема пчеловодов.

Фальсифицированным называют мед, который получают в виде товарной продукции путем скармливания пчелам сахара. В этом случае сахара потребуются тонны. Я слышала о такой практике, но не знаю никого из близкого мне окружения, кто бы занимался производством такого меда, а уж кто чем занимается в пределах провинции в среде пчеловодов, знают все пчеловоды. Наш мир тесен. Начиная с марта пасеки вывозятся в лес, потом на дальние кочевья, а так как места цветения основных медоносов уже давно помечены крестиками на картах, то и место встреч изменить, как говорится, нельзя, а уж там все, как на ладони.

Секрет заклинания

Итак, перевозка слабых семей не имеет смысла для пчеловода. Ведь речь идет не о десяти, и не о ста километрах. Две-три тысячи километров проезжает за лето кочевая пасека. Кто знает, во что обходится содержание легкового автомобиля, колесящего в пределах населенного пункта, тот может себе представить масштаб затрат на грузовую машину с десятиметровым прицепом, передвигающихся по бездорожью.

Тем не менее, при наличии сильных семей оправдывается каждый километр кочевья. Потому что складывается естественный нектароносный конвейер. При этом, используя взяток на одном месте, пчеловод одновременно подыскивает новое поле медоносов, цветущих позднее, для чего существует так называемая разведка, то есть пока пчелы вовсю работают на одном массиве, пчеловод, образно говоря, собирает гербарий на другом. Чем богаче и разнообразнее растительность в радиусе полезного лета пчел, тем больше меда.

Думаю, что вы понимаете, что в таких условиях исключается кормление пчел сахаром. Зачем было выезжать? Если же вы полагаете, что одно другому не меша-

ет, то вы должны знать, что пока идет хоть какой-то взяток, пусть даже и очень вялый, вы не заставите пчелу таскать в улей сахар.

Ну а как же непогода? — спросите вы, ведь нередко случается, что период цветения основных медоносов совпадает с установившимися дождями, засухой...

Все дело в том, что сильные семьи при самой неблагополучной погоде урывками успевают заполнить соты медом, в то время как для слабых семей непогода — это крах.

Какое же заклинание для пчел надо знать, чтобы пчелы были сильными?

Вот мы и подошли к основному вопросу.

Чтобы семьи были сильными, они должны питаться медом круглый год

Никакая подкормка не дает таких результатов, как постановка медовых сотов. В крупных пчеловодческих хозяйствах пчеловоды весной стремятся обходиться весной без сахарных подкормок, оставляя с осени большие запасы корма.

Мы с мужем тоже не даем пчелам сахар, ни весной, ни тем более, осенью. У нас нет и никогда не было кормушек. А сироп в улей просто так не зальешь. И я знаю много таких семей.

Основные сорта меда с растений, дающих главный товарный взяток

Акациевый мед. Мед из белой акации относится к высококачественным сортам. Ценится во всем мире. Прозрачный, с желтым или зеленым оттенком. Долго не кристаллизуется (от одного до пяти лет) поэтому удобен в приготовлении лечебных составов. Плотный по консистенции.

Вряд ли бы мы рассуждали сейчас о чудесных свойствах белоакациевого меда, если бы акация по-прежнему произрастала только у себя на родине в Северной Америке.

На наше счастье, в 1822 году ее завезли к нам через Одессу. Распространилось он до 60-го градуса Северной широты. Это дерево высотой до 30 метров, семейство бобовых. Хорошо чувствует себя в южной зоне России. На юге зацветает в середине мая. Взяток недолгий, но очень обильный.

Мед с белой акации предпочтителен при глазных заболеваниях.

Мед с желтой акации тоже светлый, с менее выраженным ароматом. Кристаллизация протекает обычно. После кристаллизации мед белый или светло-янтарный. Желтая акация — кустарник, семейства бобовых, распространена по всей центральной части России.

Липовый мед. Пользуется большим спросом. Самый ароматный и самый любимый мед в России. Светлого цвета, специфического вкуса. На Северном Кавказе липа произрастает в горах, мед с нее имеет более темный цвет, возможно, потому что к нему примешивается цвет каштана. Липа — это мощное дерево высотой около 30 метров, живет до 300–400 лет. Пик нектаропродуктивности наступает в возрасте 90–100 лет. Зацветает на юге в середине июня, в средней полосе на две недели позже.

Липовый мед — излюбленное средство народной медицины против простудных заболеваний.

Донниковый мед. Один из самых ароматных сортов меда с запахом ванили. В жидком виде светло-янтарный, после садки — белый, мелкозернистый. Известно, что мед этот прекрасно влияет на сосуды и укрепляет сердечную мышцу.

Гречишный. Сорт меда, который невозможно перепутать ни с каким другим. У него специфический вкус и

аромат. В жидком состоянии почти черного цвета с красным отливом. При кристаллизации светлеет: от темно-желтого до темно-коричневого. Возможно, по причине доступных цен его очень любят пенсионеры. В жидком виде его расхватывают в первую очередь, но покупателю надо знать, что обычно этот сорт кристаллизуется прежде, чем его успевают куда-то доставить.

В этом меде присутствует много микроэлементов, белков, железа, его традиционно используют при анемии.

Кипрейный. Медоносом является распространенная трава, которую в народе называют иван-чаем. Растет в Сибири и северных областях страны. Цветет долго и дает очень обильный урожай. По обильности взятка близок к липе. Мед в жидком виде светлый, кристаллизуясь, становится белым. Обладает успокаивающим действием.

Подсолнечниковый. Особые приметы — быстро кристаллизуется. Очень красивый, особенно в промежуточной фазе кристаллизации — цвет золота. По полезности качеств не уступает дорогим сортам. Состоятельные покупатели им обычно пренебрегают. Зря. Он прекрасно борется с зашлакованностью организма.

Каштановый. До недавнего времени считался низкосортным медом. Я еще помню времена, когда покупатели попросту отказывались его брать. Причем не помогали и сильно сниженные цены.

Сначала его распробовали на Западе. А с тех пор, как пал железный занавес, этот мед стал цениться и у нас в России. К сожалению, добывают его в незначительных количествах, так как каштанники имеют очень ограниченный ареал и растут только на Кавказе. Это горная теплолюбивая порода, требующая влажного приморского климата. К тому же, у этого дерева ценная, не поддающаяся гниению древесина, а незаконные вырубки стремительно сокращают численность деревьев.

Эспарцетовый мед. Мед светлого цвета. Медоносом является посевное кормовое растение эспарцет, который цветет розово-красным цветом. Мед со слабо выраженным вкусом и ароматом. Славится тем, что возвращает мужчинам мужскую силу.

Ранние луговые растения

Самым ценных из них является одуванчик. Он является поставщиком высокого качества пыльцы, а в теплые дни и нектара. Цветение начинается в марте и длится до конца мая. В принципе я могу описать и мед: желтоватый, вязкий, густой, с сильным ароматом и резким вкусом. Но, думаю, в чистом виде вам вряд ли удастся его увидеть, разве что на рыночных этикетках.

Одновременно с одуванчиком зацветает и другое растение: мать-и-мачеха, на нем тоже можно встретить пчелу, но этим нектаром пчела предпочитает кормить расплод, и умный пчеловод в этом ей не противоречит, так как цель у них общая — это здоровая, сильная пчелиная семья, способная принести много меда.

Медоносы, часто присутствующие в составе разнотравья

Шалфей — многолетнее растение с сине-фиолетовыми цветками. Дает ароматный мед от светло- до темно-золотистого цвета.

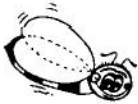
Осот — распространенное сорное растение с золотисто-желтыми цветками. Приятный мед с нежными вкусовыми оттенками.

Пастернак — хорошо известное всем хозяйкам растение и прекрасный медонос. Мед светлого цвета.

Пустырник. Или сердечная трава. Цветет бледно-фиолетовыми цветками. Мед светло-золотистый со специфическим вкусом.

Синяк. Цветет розовыми и ярко-синими цветами. Получается мед светло-янтарного цвета, приятного вкуса и аромата.

Фацелия. Цветет синеватыми цветками. С нее получают один из лучших сортов меда. Фацелиевый мед — светло-зеленый, иногда белый, с нежным ароматом и тонким приятным вкусом.



Клевер. Ценным медоносом являются различные виды клевера, из них можно выделить клевер белый. Он цветет все лето, и пчелам достается нелегко. Нектарники растения прячутся глубоко в цветке и это расстояние порой длиннее хоботка пчелы. С клевера получают очень светлого цвета, в жидком состоянии почти прозрачный мед, обладающий великолепными вкусовыми качествами.

Кориандр. Пряная трава, любимая в качестве специй не всеми. Тем не менее, с нее получают всеми любимый ароматный мед темного цвета.

Василек. Тот самый синий цветочек, что растет повсеместно во многих областях России как сорное растение. Мед с него отличается горьковатым привкусом и приятным специфичным ароматом миндаля.

Мята. Мята является ценным медоносом там, где эту культуру выращивают. Но там, где ее выращивают, ее и быстро скашивают. На лугу же приходится довольствоваться отдельными полянками. Можно предположить, и литература это подтверждает, что мед получается великолепный. Он имеет классический янтарный цвет и приятный аромат.

Мелисса. Все то же самое можно сказать и о мелиссовом меде. Добавлю, что пчелы очень любят мелиссу. Это растение растет в саду у каждого пчеловода, его еще называют пчелиной валерианкой. Когда пчелы особенно злые, пчеловод натирает руки мелиссой и тем самым спасается от

излишков пчелиного яда. Запах травы их успокаивает.

Будяк. В простонародье — чертополох, сорняк, с которым воюют огородники. Всем известны его малиновые с фиолетовым отливом цветки. Для пчел — это весьма ценное растение, с которого получают прекрасный мед золотистого цвета.

Лопух. В простонародье — репейник. Чаще встречается на бросовых землях. Цветет длительное время во второй половине лета. Пчелы посещают цветок в течение всего дня, возвращаясь с богатой добычей нектара и пыльцы. Мед с лопуха известен своими целебными свойствами в борьбе с такими заболеваниями, как экзема и лишай. Имеет резкий пряный запах.

Овощные виды медоносных растений

Теоретически можно получить мед с огурца, лука, тыквы. Все эти растения являются медоносами. Но говорить о товарном взятке смешно. В лучшем случае они могут частично присутствовать в составе из разнотравья.

Плодовые и ягодные медоносные растения

Абрикос, персик, слива, груша, айва, яблоня, вишня, черешня, смородина, малина, арбуз. Цветки всех этих деревьев в большей или меньшей степени представляют интерес (пыльца, нектар) для пчел и являются источником поддерживающего взятка ранней весной. Получить монофлерный мед с них сложно. Исключение составляет малина. Высокая нектаропродуктивность и относительно поздний период цветения делают большие заросли малины источником хорошего взятка.

Падевый мед

Совсем недавно наиболее бдительные покупатели, пробуя темный мед, строго интересовались: не падевый ли? То есть не собираются ли им подсунуть суррогат? Теперь же, вслед за Европой, где этот мед по разным соображениям ценится, и у нас начинают проявлять к нему интерес.

Я даже была свидетелем того, как темный цветочный мед пытались выдать за падевый. Это было на московской ярмарке. Но врачи из ветеринарной лаборатории сразу же заинтересовались продуктом, взяли его на проверку, провели анализ и, сделав взыскаиие пчеловоду, повелели убрать с этикетки название. Вот такие нынче времена.

Падевый мед пчелы получают не из нектара цветков, а из сладкой жидкости, выделяемой некоторыми медоносами, иногда в этом процессе участвуют и насекомые: тли, листоблошки, паразитирующие на листьях и побегах.

Падевый мед уступает цветочному по букету и качеству, в нем практически нет пыльцевых зерен, этих медовых эликсиров жизни. Он хуже хранится, быстро закисает, содержит меньше глюкозы и фруктозы, обладает слабыми бактерицидными свойствами.

Падевый мед отличается отсутствием аромата. Если же он присутствует, то, как правило, неприятен. По химическому составу этот мед тоже сильно отличается от цветочного. Но содержание микроэлементов, декстринов и белковых веществ здесь значительно больше, чем в цветочном. Здесь также значительно больше углеводов и аминокислот и др. веществ, представляющих большую ценность для организма человека. Ну не зря же его так ценят в Европе.

Прополис

Прополис — это клейкое вещество, которое пчелы собирают с растений.

Смолистые выделения растений пчела смешивает с секретом пищевых желез, разминая, как хорошая хозяйка тесто, постепенно добавляет воск, опять смешивает с секретом желез, добавляет в виде специй пыльцу — колдует над этим долго и тщательно.

Механическим сбором занимаются одни пчелы, кулинарят другие. И в каждой семье свои рецепты, свои компоненты и пропорции. В итоге прополис имеет различный вид: от светло-коричневого до красного и темного цветов.

У прополиса горьковатый, но очень приятный запах леса и улья: запах клейких березовых, тополиных почек, воска, меда.

Прополис имеет сложный химический состав. Он состоит из воска, смол, бальзамов, эфирных масел и цветочной пыльцы.

В тепле прополис имеет мягкую консистенцию и липнет. С понижением температуры он твердеет. При длительном хранении теменеет, твердеет и теряет аромат.

Биологические свойства прополиса разнообразны. Он обладает противомикробными, противогрибковыми, противовоспалительными, противоопухолевыми, анестезирующими и стимулирующими свойствами. Предохраняет эмаль зубов от кариеса, но его ни в коем случае нельзя жевать, как это советуют во многих рецептах, во-первых, зубы от этого сильно темнеют, во-вторых, их потом очень трудно отчистить, в-третьих, прямой контакт прополиса с зубами по моим наблюдениям оказывает негативное действие на эмаль. Достаточно прилепить кусочек прополиса к небу.

Прополис помогает лечить раны и нагноения, способствует повышению иммунитета, тонизирует, снимает напряжение и увеличивает работоспособность.

Лечебные препараты

Для приготовления препаратов прополис берут в измельченном виде. Для этого его кладут в холодильник, после чего натирают на терке.

Самым распространенным является спиртовой раствор прополиса. Обычно делают десяти, двадцати или тридцатипроцентный раствор.

Привожу пример десятипроцентного раствора. 10 граммов прополиса заливают 100 милилитрами 96%-ного этилового спирта. Это делается в посуде из темного стекла. Отстаивается неделю в теплом месте при комнатной температуре, неоднократно взбалтывается. Затем процеживается через несколько слоев марли или фильтровальной бумаги. Полученную смесь помещают в измерительную колбу и добавляют до исходных 100 миллилитров. На 500 мл спирта потребуется соответственно 50 г прополиса.

В результате получается прозрачная жидкость желтого цвета, когда светлее, когда темнее, это зависит о цвета и качества прополиса с приятным запахом.

Внутрь такую настойку применяют по каплям, в растворе воды или молока.

Водноспиртовая эмульсия прополиса

10 мл приготовленного спиртового раствора прополиса (10 или 20%-ного) разводят в одном литре воды и хорошо взбалтывают. Получается эмульсия молочного цвета. Ее применяют внутрь по 15–20 капель с молоком или соками 2–3 раза в день. Оставшийся после спиртового экстракта прополис можно использовать в следующем рецепте.

Прополисная вода

На 1 часть прополиса берется 2 части кипяченой воды и нагревается на водяной бане в течение 10–20 минут

при температуре не выше 80 градусов. Смесь помешивается, затем фильтруется.

Полученная таким образом вода имеет желто-коричневый цвет и приятный запах.

Применяется внутрь, по четверти стакана 3 раза в день.

Водный раствор прополиса по Э. Лудянскому

Рецепт первый. 10 г прополиса заливается 100 мл холодной воды в эмалированной посуде, закрывается крышкой и помещается в водяную баню на 45 минут. Отделившийся на поверхности воск собирают шумовкой. Затем сливают в стеклянную посуду, добавляют еще 10 г прополиса, 100 мл холодной воды и ставят теперь уже на 10–15 минут на слабый огонь. Получают 200 мл 10%-ного водного экстракта прополиса со сроком хранения не более 10 дней.

Рецепт второй. 10 г прополиса смешивается со 100 мл дистиллированной воды. Нагревают эту смесь в течение часа. Коричневую жидкость процеживают, затем оставляют в холодильнике. Перед нагреванием энергично встряхивают 10–15 минут. Подобную процедуру повторяют 5–7 дней.

Прополисное молоко

Довести до кипения 1 литр молока (в эмалированной посуде), опустить в него 50–100 г прополиса и выдержать на слабом огне при непрерывном помешивании деревянной ложкой в течение 10 мин, затем профильтровать через марлю в деревянную посуду. Образующийся при остывании молока слой воска удалить.

Прополисовые мази и масла делают на основе сливочного, оливкового масла и вазелина.

Прополисовое масло (З.Х. Каримова)

100 г сливочного масла растопить в эмалированной посуде, остудить до 80 градусов, добавить 15 г прополиса, размешивать 10–15 минут, периодически подогревая на слабом огне. Фильтровать через один слой марли. Применять по чайной ложке 2–3 раза в день, запивая молоком за час до еды.

Прополисовое масло (М.А. Колесникова, Л.Г. Бреева)

Берут 5 г прополиса на 100 г оливкового масла и 30 минут нагревают на водяной бане, затем в горячем виде фильтруют через несколько слоев марли.

Прополисная мазь 10–20 %-ная по В.Ф. Оркину

Рецепт первый. 100 г вазелина или животного жира доводят до кипения в чистой эмалированной посуде, затем охлаждают до 50–60 градусов. В охлажденный вазелин добавляют 10–20 г очищенного от видимых механических примесей прополиса и опять нагревают до 80 градусов, непрерывно помешивая в течение 8–10 минут. Посуда при этом должна быть прикрыта. Полученную горячую смесь фильтруют через марлевый фильтр и охлаждают при постоянном помешивании.

Рецепт второй. 330 г прополиса растворяют методом кипячения в 100 мл 96%-ного этилового спирта. Получается легко мажущаяся и приятно пахнущая масса темного цвета. Следующий шаг. Берут 100 г вазелина и расплавляют его на кипящей водяной бане, добавляют к нему 15–20 г полученного прополиса и помешивают в течение 5 минут до полного растворения. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, чтобы химические соединения не улетучились. Через 10–15 минут после остывания мазь (еще в горячем виде) фильтруют через

один слой марли и складывают в чистые стеклянные банки.

Хранят прополисную мазь в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.

Прополисная мазь (по К.Г. Кузьминой)

К 1 литру хорошо прокипяченного льняного или подсолнечного масла добавить 50–70 г расплавленного воска и 100 г прополиса. Помешивать, подогревая в течение 30–40 минут.

Прополисная мазь (по Дреймане)

В сосуд (фарфоровый стакан или стеклянную банку) положить 100 г масляной основы (оливковое или подсолнечное масло или ланолин с вазелином), ввести 20 г прополиса, закрыть крышкой, поставить на водяную баню и кипятить 60 мин, часто перемешивая деревянной лопаточкой. Горячую массу процедить через два слоя марли и расфасовать в стеклянную посуду. Хранят в прохладном месте. Мазь имеет полужидкую консистенцию со слабым запахом. В препарат из прополиса переходят только воск и часть эфирного масла. Прием масляного прополиса внутрь (по столовой ложке три раза в вдень за полчаса до еды для взрослого) можно сочетать с растиранием грудой клетки теплым масляным или спиртовым раствором прополиса. Противопоказания: непереносимость организма, аллергия к продуктам пчеловодства, ограничение приема в пищу масла.

Прополисная паста

Поставьте эмалированную кастрюлю с измельченным прополисом на батарею или котел, через несколько минут он размягчится и, постепенно добавляя сливочное или вазелиновое масло, начинайте растирать эти два ком-

понента. Их соотношение в результате должно быть один к одному. Через некоторое время у вас получится однородная масса коричневатого цвета с очень вкусным запахом. Хранить в закупоренном виде в холодильнике.

Противопоказания к применению прополиса

Аллергическая реакция организма проявляется в виде жжения, зуда, отека, слабости, головной боли, повышения температуры.

Люди, у которых имеются аллергические реакции на пчелиный яд и другие продукты пчеловодства, должны быть осторожны и с препаратами прополиса.

При заболеваниях печени, желчевыводящих путей, при панкреатите, почечнокаменной болезни следует быть очень осторожным с применением препаратов прополиса. Целесообразность лечения и дозы должен определять лечащий врач.

Маточное молочко

Маточное молочко — очень ценный продукт, вырабатываемый пчелами, его выделяют железы молодых нелетающих пчел в возрасте от 4 до 15 дней.

Как только в меню молодой пчелы появляется перга, богатая витаминами, белками и жирами, ее глоточные железы начинают вырабатывать молочко, стекающее по трубке в глотку, а после — в хоботок. С этих самых пор пчела трудится «на раздаче». Раздает молочко личинкам в ячейки и маточники.

Свежее маточное молочко представляет собой желеобразную массу кремового цвета, похожую на сметану с резким запахом и жгуче-кислым вкусом. На воздухе маточное молочко становится полу-

прозрачным, из молочно белого — желтым, а затем и темно-коричневым.

Первые три дня маточное молочко получают все личинки. Затем рабочих пчел переводят на менее ценный корм, состоящий из меда и пыльцы.

Пчелы в семье рождаются из одного и того же оплодотворенного яйца и живут в среднем 30–35 дней. Но из личинки, для которой создаются более комфортные условия: просторный маточник и шведский стол — ценный корм круглосуточно и без ограничений, получается, по сути, представитель другого вида пчелы — этакий исполин или, точнее будет сказать, исполинша, способная выдерживать огромные нагрузки. В сутки она откладывает несколько тысяч яиц, общая масса которых в 2–3 раза превышает ее собственный вес.

Матка способна пережить своих сверстниц на фантастический срок и увидеть их праправнуков, не поверите, в восьмидесятом поколении!

Когда человек впервые обратил внимание на этот факт из жизни пчел — начался бум по изучению и внедрению этого эликсира жизни в медицинскую практику. О маточном молочке стали говорить как о чудотворном средстве. Кто не мечтает о возрасте Мафусаила?

На какое-то время страсти поутихли, уже стало понятно, что дело все же не в пище, а в генах.

В настоящее время утраченный было интерес вспыхнул с новой силой.

Теперь о свойствах. Оно тонизирует, улучшает обмен веществ, стимулирует центральную нервную систему, улучшает состав крови, нормализует давление, понижает уровень сахара в крови. Маточное молочко оказывает прекрасное действие на сердце: способствует сокращению сердечной мышцы, расширяет сосуды, успешно применяется при лечении атеросклероза. А также способствует выведению из организма ядов, повышает вынос-

ливость к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к стрессам.

Все это радует и вдохновляет. Огорчает следующее: время, в течение которого маточное молочко сохраняет свои полезные свойства, невелико. Наибольшей биологической активностью молочко обладает в течение двух часов после извлечения из маточников. Через 12–24 часа оно частично утрачивает свойства. Его хранят в холодильнике при температуре не выше 5 градусов тепла в герметично закрытых банках (лучше запечатать воском). Через трое-четверо суток оно теряет свой волшебный заряд.

Есть еще один доступный способ хранения — в меде. Одна часть молочка на 100 частей меда хорошо размешивается и хранится в плотно закрытой посуде при температуре 0 градусов.

Самым эффективным способом приема считается прием нативного (природного) маточного молочка в маточниках, сразу после отбора их из улья (в течение часа). Естественно, что такое молочко можно получить только находясь рядом с пасекой или приезжая на нее специально. Можно обзавестить и собственным ульем, чтобы иметь возможность изъять маточное молочко собственноручно. Во всех остальных случаях вы рискуете получить некачественный товар.

Принимают его под язык, оно хорошо всасывается и током крови разносится по всему организму, не попадая в желудок. Желудочный сок ослабляет его лечебные свойства. Принимают по 20–30 г 2 раза в день.

Противопоказания. Аллергии, острые инфекции, опухоли, болезнь Аддисона и острые инфекционные заболевания надпочечников.

Передозировка может вызвать нервные и эндокринные нарушения.

Пыльца

Пыльца — это вещество, выделяемое пыльниками цветка. Пчела собирает ее для кормления расплода. Потребление пыльцы жизненно необходимо для пчелиной семьи. Уже замечено, что если пчелиную семью при отсутствии в улье пыльцы в течение 20 дней кормить только сахарным сиропом, то погибает половина пчел. В то же время известен такой эксперимент: в государственной лаборатории Бюрсюр-иветт в течение шести месяцев жили группы мышей, не получавших никакой пищи, кроме дневного рациона пыльцы — состояние их здоровья было превосходным.

Пыльца-обножка, т.е. принесенная пчелами на ножках, (бывает еще собранная вручную) имеет очень красивый вид. Это пестрые многоцветные шарики размером со спичечную головку. Цветовая гамма: от белого до черного. На вкус приятные, с горчинкой.

При сборе пыльцы с цветков растений пчелы смачивают ее нектаром, смешивают со слюной и переносят в улей. Причем ранней весной при отсутствии в природе нектара пчела, вылетая за пыльцой, предусмотрительно берет с собой каплю меда для увлажнения пыльцы, иначе она просто осыпется с мохнатых лапок.

Часть пыльцы неизбежно попадает в мед. Когда требуется определить сорт меда в лабораторных условиях, делается микроскопический анализ пыльцы в меде, и устанавливается, с каких растений эта пыльца была собрана.

От разных пыльценосов получается разная пыльца, отличающаяся от любой другой формой, размером, окраской. Самые крупные зерна у пыльцы тыквы, одни из самых мелких — пыльцевые зерна незабудки, они в 14 раз меньше тыквенных. С одуванчика очень красивая: крупная и оранжево-красная. Такая же, но чуть бледнее с желтизной и мельче — с ивы. Темно-оранжевая — с

гречихи. С клевера — коричневая, с подсолнечника и липы — зеленоватая, с шиповника — кремовая. Самая некрасивая — грязно-желтого цвета — пыльца с донника.

Пчеловод собирает пыльцу при помощи приспособления, называемого пыльцеуловителем. Пыльцеуловители бывают разные, но действуют по одному принципу: пчела вынуждена заходить в улей через специальные отверстия. Пчела проходит, а пыльца — лишь частично. Часть остается снаружи и собирается в специальные ящички.

Пыльца содержит белки, углеводы, сахара, липиды, витамины, ферменты, гормоны, минеральные вещества, микроэлементы (причем много калия и железа), биологически активные вещества. В пыльце также обнаружен стимулятор роста.

Каждый сорт пыльцы оказывает то или иное лечебное действие на организм человека: с акации и липы — успокоительное, с одуванчика — мочегонное, с яблони и боярышника — укрепляет сердечную мышцу, с каштана съедобного — благотворно влияет на вены, с вереска — чистит желчный пузырь от камней, пыльца чабреца поднимает тонус и ускоряет отхаркивание при кашле, пыльца шалфея регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и т.д.

Но пыльца — не мед, в чистом виде ее выделить невозможно, она всегда полифлерна по своему составу, а значит и лечебный эффект получается комплексным.

Вот ряд недугов, в лечении и профилактике которых с успехом используют пыльцу. Это заболевания желудочно-кишечного тракта с запором и хроническими воспалительными процессами, заболевания сердца, плохие вены и сосуды, заболевания почек и печени, пневмония, бронхит, туберкулез, астма, гипертония, гипото-

ния, гепатит, диабет, эндемический зоб, аденома простаты, импотенция. Успешно применяют пыльцу и при анемии. Очень многие отмечают, что она великолепно влияет на людей умственного труда, улучшает память, также повышает сопротивляемость организма, способствует омоложению кожи и всего организма.

Румынский исследователь Ш. Роман доказал, что пыльца является лечебным продуктом при лечении заболеваний простаты, а также периуретальной аденомы I и II стадии. Ее рекомендуют употреблять мужчинам в возрасте 50 лет для профилактики этих заболеваний.

Мнения по поводу способов приема, а главное дозы — разноречивы. Так, один из самых известных и почитаемых авторов в области популяризации пчеловодства, французский исследователь Ален Кайяс пришел к выводу, что мы можем считать достаточными следующие дозы пыльцы.

Поддерживающая — 20 г в день.

Ударная — 32 г в день (в исключительных случаях).

Относительно рациона детей за основу он предлагает принять следующие рекомендации:

От 3 до 5 лет — 12 г в день.

От 6 до 12 лет — 16 г в день.

После 12 лет — нормальный рацион взрослых.

Чтобы было проще отмерить количество пыльцы, можно воспользоваться следующей мерной схемой:

- 1 чайная ложка сухой пыльцы без верха весит 5 г.
- 1 десертная ложка — 10 г.
- 1 столовая ложка — 15 г.
- 1 чайная ложка с верхом — 8 г.
- 1 десертная ложка с верхом — 15 г.
- 1 столовая ложка с верхом — 24 г.

Ален Кайяс советует принимать пыльцу утром натощак, примерно за четверть часа до первого завтрака. «Можно спокойно проглотить всю дневную норму в один прием. Но можно разделить ее на две равные части — одну принять утром — до первого завтрака, а другую — либо перед вторым завтраком, около двенадцати часов, либо перед ужином».

Я очень уважаю этого исследователя. Следуя своей методике, он дожил до 87 лет и умер в семидесятых годах прошлого века.

Однако исходя из своего личного и семейного опыта, могу сказать, что большие дозы негативно сказываются на некоторых функциях организма (видимо, не у всех). Для меня оптимальной дозой приема пыльцы является следующая: по 1/2 чайной ложки 2 раза в день. Только не нужно глотать ее сразу. Пыльцу следует рассасывать, смешивать со слюной. Можно одновременно принимать такое же количество меда. Не запивать и воздерживаться от приема жидкости в течение 15 минут.

Полностью разделяю опасения этого автора по поводу слегка отсыревшей пыльцы. Он считает, что она становится вредной для здоровья, что мы ни за что не должны употреблять такой продукт в пищу, в противном случае мы подвергаем себя серьезной опасности.

При покупке пыльцы необходимо ее пробовать. Если она недосушена или отсырела в процессе хранения, там сразу активизируются дрожжи и ферменты, (добавляя пыльцу в медовую воду, пчеловоды делают замечательные квасы и хмельные меды) начинаются плесневые процессы, что, естественно, отражается на ее вкусовых качествах. Хорошо высушенная пыльца при ссыпании ее на поверхность стола или разделочной доски издает стук. Пыльца также не должна быть пересушена.

Хранение. Пыльца не относится к продуктам с длительным сроком хранения, и в отличие от меда, она очень

уязвима. Ее биологическая активность довольно быстро снижается. Снижается также количество витаминов, аминокислот и других биологически ценных веществ. Хранят пыльцу в холодильнике, в герметически закрытой посуде. Причем даже при правильном хранении через полгода она теряет свои свойства на 20–30 %, через год — на 50 %. Чтобы лучше сохранить пыльцу, ее можно законсервировать в меде. Смешать один к одному или один к двум. Если мед при этом будет жидким, пыльца поднимется вверх. Такой состав нужно размешивать при каждом применении.

Перга

Перга — это пыльца, собранная пчелами и сложенная в ячейки сота.

Итак, смоченную нектаром и обработанную секретом челюстных желез пыльцу пчелы-сборщицы доставили в улей. Здесь они освободились от своего груза. И теперь в работу включаются молодые ульевые пчелы. Именно они принимают пыльцу. При хорошем взятке, когда не хватает рабочих рук (лап), пыльцу складывают прямо на дно улья. За один день рабочая пчела делает около десяти вылетов и приносит в результате столько, сколько помещается в одну восковую ячейку сота. Пыльца в ячейках должна быть уложена плотно, чтобы не произошло закисание от доступа воздуха. Лапки насекомого слишком слабы для этой работы и пчелы трамбуют пыльцу ударами головы. Таким образом, ячейка заполняется на 2/3 пыльцой. Другие пчелы заливают ее сверху тонким слоем меда, вследствие чего поверхность становится ровной и гладкой. Доступ воздуха к такой ячейке прекращен: со всех сторон воск, сверху — мед. Зато внутри начинаются сложные биохимические процессы. Количество белков и жиров под воздействием

ферментов слюны пчел уменьшается, но возрастает количество сахаров, амнокислот, витаминов и др. Пыльца постепенно превращается в пергу. У меня часто спрашивают: что полезнее, пыльца или перга? Перга, безусловно, имеет более богатый и разнообразный состав целебных компонентов. Но ее сложно извлечь из ячейки без потерь этих самых компонентов. Все промышленные способы извлечения имеют существенные недостатки Самый распространенный способ — высушивание, замораживание и вытряхивание. Некоторые извлекают пыльцу при помощи нагревания в термошкафе. Редко кто ковыряет это вручную — уж слишком трудоемкий способ, но перга при этом сохраняет и цвет и аромат, в продаже такая пыльца практически не встречается.

Если вы спросите меня, что полезнее: извлеченная из сотов темная и твердая перга или пыльца? Я отдам предпочтение последней, если она при этом правильно высушена. Пергу еще можно встретить в продаже в сотах. Думаю, это один из лучших вариантов покупки. Правда, в таком виде она относительно быстро поражается восковой молью. Сохранить ее можно следующим образом. Снимаете ножом верхнюю часть ячейки до перги, чтобы было меньше воска, и разрезаете сот на небольшие кусочки. Пропускаете их через мясорубку, складываете в чистые банки и заливаете сверху медом. Много меда не нужно, потому что вся густая часть все равно поднимется кверху, пока мед будет жидким. Если же, принимая его, вы будете каждый раз эту смесь размешивать, то мед начнет густеть, кристаллизоваться и перга равномерно распределится по всему объему. Можно ее закатать. В закатанном виде перга будет храниться до следующего урожая, не теряя лечебных свойств, даже при комнатной температуре.

Употребляют ее по чайной ложке утром и вечером на пустой желудок за двадцать минут до приема пищи. Запи-

вать или не запивать — решите сами. Организм подскажет.

Лечение. Специальными исследованиями установлено, что перга оказывает благотворное действие при хроническом гепатите, простатите, аденоме простаты (М. Яломицян). А также при заболевании тонкого и толстого кишечника, в особенности колитов. Из-за большого содержания магния и калия эти продукты пчеловодства оказываются весьма полезны при сердечно-сосудистых недугах. И пыльца, и перга снижают содержание холестерина, укрепляют капилляры. Хорошие результаты установлены при лечении атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркте, инсульте, аритмии, вегетососудистой дистонии. И перга, и пыльца улучшают общее состояние больных, то есть налаживают главное — иммунную систему, а на этом фоне легче бороться и с бессонницей, и с переутомлением, с неврозом, депрессией, сексуальной несостоятельностью и др. заболеваниями. К тому же в перге в достаточном количестве присутствует йод, поэтому этот продукт незаменим в профилактике и лечении щитовидной железы.

* * *

Прославим Божий дар, горящий златом мед,
Душистою росой сходящий к нам с высот!...
Вергилий

Глава 2. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Что происходит с медом при переходе его из жидкого состояния в севшее? Меняется ли его химический состав?

Мед — это живая, биологически активная масса. Достаточно сказать, что процесс созревания в нем продол-

жается еще два-три месяца после запечатывания его в соты. И это значит, что в нем протекают определенные биохимические процессы: изменяются ферментный состав, состав сахаристых веществ, снижается процент влаги, вода участвует в расщеплении сложных сахаров на более простые. Меняется и сам цвет меда, он становится светлее. Но своих пищевых, питательных и лечебных свойств мед не меняет.

Мой родственник-пчеловод часто угощ а - ет нас забрусом. Мы все очень любим этот продукт. Но меня беспокоит вот что: в процессе жевания все равно невольно проглатываются частички воска. А он ведь не усваивается организмом. Не вредно ли это?

Воск действительно не усваивается организмом, и глотать его специально не следует. А то, что просачивается внутрь со слюной при жевании сотов и забруса превращается в легкую эластичную смазку и оказывает целительное действие на кишечник.

Взяла мед жидким, а он засахарился сверху. Значит, я купила «сахарный мед»?

Сахар тяжелее меда, его следует искать скорее на дне, а не на поверхности. На поверхности обычно начинается образование зародышевых кристаллов в результате испарения влаги.

У нас большая семья. Мед мы покупаем осенью и сразу флягу у одного и того же пасечника. Берем закристаллизовавшийся мед. И всегда сверху бывает рыхлый белый слой. На вкус он менее сладкий, чем мед. Пчеловод говорит, что так и должно быть. А в этом году

мы купили мед у другого пчеловода, и никакого рыхлого слоя там не было...

Пчеловод не всегда может объяснить процессы, происходящие с медом. По себе знаю, сколько неудобств причиняет подобное невежество. Боясь недоброкачественной покупки, покупатели обычно задают много вопросов. В конце концов, начинаешь понимать, что ничего не зная о химическом составе меда и его превращениях, с ужасом ждешь, как же поведет себя продукт при длительном хранении.

У меня был случай, когда, достав забытую банку с майским медом, прошло более двух лет со времени его откачки, я обнаружила, что он расслоился. Поскольку сахара мы не даем даже в качестве стимулирующей весенней подкормки, а откачиваем только полностью запечатанный, созревший мед (это легко проверить — созревший мед густой и плотный), я была в недоумении. И только засев за специальную литературу выяснила, что мед, богатый фруктозой, долго пребывающий в жидком состоянии, начиная уплотняться, дает «неправильную» садку: то есть снизу образуется более плотный зернистый слой, сверху жидкий. Но, повторяю, такое бывает, как правило, только с акациевым и еще каштановым медом, и то после года хранения.

Вопрос о белом рыхлом слое тоже долгое время не давал мне покоя. Впервые я столкнулась с этим, когда мы поменяли флягу меда лугового разнотравья, привезенную с дальних кочевок, на флягу подсолнечникового у местного пчеловода. В те годы мы еще не стояли на «чистом» подсолнухе. Так вот, у нас был мед, как мед, а подсолнечниковый сверху был покрыт белым налетом пенки. Рыхлую пенку я сняла, но и под ней в мед как бы встыли белые разводы. Поскольку этого деда-пчеловода мы знали очень хорошо, знали, как добросовестно он работает с пчелами, то не решились обидеть его подо-

зрительным: «А почему?..» Позже, когда такая же картина повторилась у нас, я все-таки спросила его об этом. И он ответил мне примерно как пасечник в приведенном выше вопросе: с подсолнечниковым медом это случается. Плохо это или хорошо, и почему иногда случается, а иногда нет, — он и сам не знал.

И только через несколько лет я выяснила, что так называемая пенка — не что иное, как кристаллы глюкозы. Обычно при засахаривании меда эти кристаллы бывают окружены межкристальной жидкостью. Межкристальная жидкость большей частью состоит из фруктозы, свободной воды и водорастворимых веществ. При высокой концентрации глюкозы межкристальная жидкость зачастую не покрывает часть кристаллов. В результате глюкоза кристаллизуется в обезвоженной среде и образуется рыхлый слой. То, что он менее сладок на вкус — это естественно, ведь глюкоза в полтора раза менее сладкая, чем мед. Вывод: мед с повышенным содержанием глюкозы действительно образует рыхлый поверхностный слой, более светлый, чем сам мед. По моим наблюдениям, такое поведение характерно для эспарцетового и подсолнечникового меда и говорит оно о низком содержании воды и хорошем качестве меда.

Какого цвета должен быть натуральный воск? Как определяют его чистоту? Чем его фальсифицируют?

Цвет воска может быть от белого до темно-коричневого. Все зависит от того, какие соты пошли на «переплавку». Классическим цветом считается желтый. Соты, использовавшиеся несколько раз, становятся темными. Каждое новое поколение оставляет в ячейках свои «следы», к тому же к потемнению приводит и обязательная дезинфекция прополисом, к которой прибегают пчелы.

Самым красивым бывает воск с так называемых крышечек, полученных при распечатывании сота (забрус). Он имеет ярко-желтый цвет. Чтобы проверить, не содержит ли воск примеси, — надо обратить внимание на срез. Он должен быть матовым. Глянцевый срез говорит о фальсификации парафином.

И самое главное — натуральный воск при жевании не прилипает к зубам.

Купила мед, довольно приятный на вкус, темного цвета, но с запахом лука. Продавец сказал, что это луковый мед. Действительно бывает такой, или он пошутил?

Луковый мед в отличие от облепихового или ромашкового встречается, хотя и довольно редко. Он действительно имеет вначале привкус лука, который позднее пропадает. Но цвет такого меда обычно светлый, светло-желтый, непрозрачный. Возможно, лук просто находился в составе разнотравья. А возможно мед при хранении помещался рядом с луком. МЕД ВЕДЬ ИМЕЕТ ФАНТАСТИЧЕСКУЮ СПОСОБНОСТЬ ВПИТЫВАТЬ ЗАПАХИ. Если вы поместите в холодильнике незакрытую банку с медом рядом с копченостями, то к первому апреля можете угостить знакомых новым видом копченого меда.

Говорят, что диастаза кочевого меда несколько ниже диастазы стационарного...

Это действительно так, ведь пчеле со стационарной пасеки приходится преодолевать за один вылет порой до двух-трех километров в поисках нектара. А чем дольше находится нектар в зобике у пчелы, тем богаче становится его ферментный состав. Пасечник-кочевник подвозит пчелу прямо к цветку, возможно, в этом есть оп-

ределенный минус, но не надо забывать, что основную работу по превращению нектара в мед и обогащению его ферментами производит не пчела сборщица, а пчела приемщица. Не следует также забывать и о преимуществах кочевого пчеловодства, ведь это пчеловодство без сахарных прикормов, его продуктом всегда является переработанный природный нектар.

Напрасно вы стараетесь навязать мне жидкий мед. Мой собственный дедушка был пчеловодом и говорил: «Если зимой мед остается жидким, то это свидетельствует или о фальсификации, или о прогревании».

Понятно, что подвергать сомнению слова дедушки, стоя за прилавком, занятие бесполезное. Возможно, со страниц книги ответ покажется молодому человеку более убедительным.

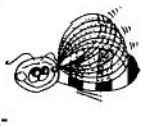
Дело в том, что так думает не только ваш дедушка. Добрый десяток авторов статей о пчеловодстве и даже книг не только думает, но и пишет об этом в своих публикациях. До недавнего времени на центральном рынке нашего города висело объявление: «Торговля жидким медом начиная с октября запрещена». То есть предполагается, что, начиная с октября, жидкого меда в своем естественном виде быть не может. Все упирается, как всегда, в наше невежество. Утверждать подобное стрику-пчеловоду со средней полосы России — простительно. Это его биографическая правда. Ни в средней полосе, ни в тайге, ни на Дальнем Востоке нет массивов акации. Но администрации одного из южных рынков не учитывать специфики собственного региона просто смешно.

Очень часто тот же вопрос мне задают в такой форме: «Я сам(сама) читал(а), что весь доброкачественный мед

закристаллизовывается, что чем лучше мед, тем быстрее он садится*.

Действительно, кристаллизация является одним из признаков натуральности меда, оно также свидетельствует о хорошем его качестве. А еще оно говорит о том, что в меде много глюкозы. Однако есть сорта меда, в которых в значительной степени преобладает фруктоза. Фруктоза долго не кристаллизуется. Первый весенний сбор меда в южных регионах пребывает в жидком состоянии до года, а иногда и дольше (за исключением рапсового, он очень быстро садится). Все зависит от того, какой процент взятка пришелся на акацию. Мед с акации может быть жидким до двух-пяти лет.

В феврале 1997 года мы ездили сдавать мед в северные регионы, и вот старик-пчеловод, хозяин дома, где мы остановились, глядя на льющийся в пиалу мед, все пытал меня: неужто прямо во флягах разогревали?



Надо сказать, что даже для нашего региона, где имеются массивы акации, обнаружить акациевый мед зимой в продаже трудно. Почему? Не всякий пасечник раскручивается к маю настолько, что взяток с акации превращается в главный и идет чистым привесом пчеловоду, так как остальные заботы по выращиванию и выкармливанию расплода завершены, и пчела уже способна трудиться в оптимальном (летнем) режиме.

Секрет на самом деле прост — выращенная на меду пчела способна творить чудеса. И уж, конечно, она успевает набрать такую силу к акации, что по интенсивности этот взяток ничем не отличается от летних.

Жидкость слоем в 3–4 мм, образующаяся сверху севшего меда, что это?

Свидетельство длительного его хранения. При длительном хранении кристаллы меда уплотняются, в результате чего на поверхности появляется межкристалль-

ная жидкость, более темная, чем сам мед. При перемешивании меда или перекладывании в другую банку мед становится вновь однородным.

Обычно в продаже бывает много светлых сортов меда, а в сотах, как правило, продают темный мед. Почему?

Темным бывает не столько цвет меда, сколько цвет сот. Поскольку соты служат пчелиной семье не один год, они бывают новыми или старыми, в зависимости от количества выращенных в них поколений. Каждое поколение оставляет в ячейке частицу коконов, присохшие «рубашечки» личинок, излишки корма и экскременты. Поэтому соты постепенно темнеют, тяжелеют и становятся менее ценными для пчеловода. Личинкам уже тесно в таких ячейках, и, если сот не заменить на новый, это может привести к дегенерации пчел. Так что, покупая темный сотовый мед, тем самым давая возможность пчеловоду освободиться от старых рамок, заодно можете поторговаться с ним о цене. Думаю, уступка будет вам гарантирована.

P.S. Вы будете последними глупцами, если, открыв для себя подробности, откажетесь от темных сотов в пользу светлых. Чем больше поколений прошло через ячейки, тем выше биологическая активность, а значит, и ценность сотового меда.

Долго ли может храниться мед?

После вскрытия гробницы Тутанхамона в ней обнаружили сосуд с медом. Со времени захоронения прошло три тысячи лет, а мед все еще оставался медом.

Почему гретый мед теряет свой аромат?

Настоящий аромат мед приобретает не сразу. Особен-

но это касается майского сбора с преобладанием акации. Лишь спустя четыре-пять месяцев у него появляется характерный охлаждающий привкус, не встречающийся больше ни у одного из существующих сортов. У поздних сборов меда аромат окончательно сформировывается значительно раньше, в течение двух-трех месяцев хранения. Можно сказать, что медовый аромат (совокупность запаха и вкуса) обогащается, пока действует ферментативная система. При нагревании эта система разрушается, в результате чего образование ароматических веществ прекращается.

У вашего так называемого майского меда очень низкое диастазное число — 18 ед. А ведь это один из основных показателей качества меда.

Действительно, диастазное число в справке, выдаваемой лабораторией — это один из контрольных показателей качества меда. Оно свидетельствует о том, какое количество однопроцентного раствора крахмала может быть превращено в глюкозу одним граммом меда. Но дело в том, что тут очень много «но».

Первое: среди натуральных доброкачественных медов встречаются образцы с низким от природы диастазным числом. К этой категории относится мед, собранный с весенних медоносов, он имеет самые низкие показатели. Второе: госстандарты предусматривающие для меда пределы колебаний диастазного числа, в разных регионах страны разные. Они зависят от типов почв, климатических условий, породы почв, силы семей. Третье: мед с одних и тех же медоносов, собранный пчелами кавказской породы, имеет меньшее диастазное число, чем мед, собранный среднерусскими пчелами, и это не означает, что он хуже.

И еще один нюанс: у закисающего меда тоже высокая диастаза.

Если не считать редких рекордов, которые, кстати, никак не объясняются с точки зрения пасечной логики, то среднестатистическая оценка хорошего кочевого меда в Краснодарском крае равняется 20 ед. Готе плюс-минус 5 ед. на июнь. Диастаза июльского и августовского меда выше.

Сейчас я наберусь смелости и опишу свой самый «памятный» рекорд, на какое-то время отбивший у меня всякое настроение. Обычно общение с покупателями на рынке напоминает детскую игру «Верю — не верю», где, по условиям игры, задача покупателя состоит в том, чтобы не верить, а продавца в том, чтобы его переубедить. Прелюдия не в счет, в конце концов, сомнение — необходимый фактор на этапе выбора меда. Но ведь чаще всего бывает так: человек уже купил, расплатился, а сомнения его все еще не покидают. Обидно отдавать «проигравший, но хороший мед» в «выигравшие, но плохие руки». Очень хочется сделать так, чтобы покупатель вкушал божественный продукт с божественным трепетом, а не с ядовитым спазмом сомнения в горле. Мне понять его логику нетрудно: если кормление сахаром дает мед без хлопот, то зачем продавцу возиться с «хлопотным медом? Ему понять мою логику — вот задача. Понять, что кочевая пасека тем и отличается от привычной ему стационарной, что не требует сахара. Кочевье с пчелами — это весьма дорогостоящее путешествие порой за несколько тысяч километров, где пчела при самых плохих погодных условиях не успевает перерабатывать «разлитый» в природе сахар — нектар. Объяснить это человеку, у которого родной дедушка держал пчел и поил их из чайника сахарным сиропом, практически невозможно. Если дедушка в доброе советское время скармливал пчелам мешок сахара, причем мед предназначался для собственной семьи, то сколько сахара потребуется

пасечнику в недоброе капиталистическое время, с учетом, что мед предназначен для продажи?

Чтобы доказать такому покупателю, что в меде совсем нет сахара и других подвохов, по меньшей мере нужно предоставить справку от Всевышнего. Но Всевышний таких справок не выдает. Их выдает ветеринарная лаборатория, где и пишет мне в графе о качестве меда черным по белому — МЕД ПАРШИВЫЙ. Ибо как еще можно оценить диастазу в 8 ед.? Спрашивается, что теперь делать для подъема этой самой диастазы, которая по рассказам некоторых прикармливающих и просто кормящих, не утруждающих себя переездами, УХ какая высокая! И зачем действительно этот трудный «правильный» мед, если все равно никому не докажешь, что он правильный?

Тем не менее, все это эмоции, я ничего не могу и по сей день сказать «наверняка». Могу только констатировать факт: без сахарного прикорма пчел у майского меда была определена диастаза в 8 ед.

Почему в природе мало красных цветов? Может, пчелы, наши основные опылители растений, подобно быкам или индюкам, не выносят красный цвет?

Красный цвет — цвет, который пчелы не различают. Если учесть, что цветы всячески стараются «завлечь» к себе насекомых-опылителей: сладкий нектар, пестрая окраска, дивный аромат, то естественно было бы предположить, что одеваются они исходя из вкусов своих крылатый посетителей. Между тем, нельзя сказать, что в природе совсем не существует красных цветов, просто большинство из них имеет синий оттенок, что называется пурпурным цветом. А вот, к примеру, чисто красные гвоздики или горицветы опыляются уже не пчелами, а бабочками, понимающими толк в красном.

Так ли уж полезен мед в сотах, чтобы переплачивать за воск, который потом все равно приходится выплевывать?

Вы не представляете, как приятно общаться с людьми, которых чем-то можно удивить. Беспрестанно удивляясь сама, я невольно ловлю себя на мысли, что это тяжелый труд — удивляться в одиночку.

Вот представьте, чтобы разместить четыре с половиной килограмма меда, лучшей емкости, чем трехлитровый баллон, не найти. Весит это изобретение из стекла один килограмм, и до сих пор является самой легкой и удобной тарой, предназначенной для хранения меда. Это же количество килограммов — четыре с половиной — пчелы размещают в емкости весом чуть более ста граммов. Да-да, именно столько приходится на долю воска в сотовой рамке.

Как видите, ваши опасения по поводу траты денег на «ненужный» воск совершенно напрасны. А если учесть, что в сотовом меде есть вещества, которых нет в меде откачанном, то станет понятно, что сторонники натуральных продуктов едят его не только нз эстетических соображений.

Сколько меда может собрать пчелиная семья за сезон?

При хорошем взятке, добром пасечнике и благоприятных погодных условиях — до 150 кг меда.

Почему мед в сотах не кристаллизуется?

Потому что закристаллизованный мед не входит в пчелиное меню, пчела не может его всосать своим хоботком.

Чтобы исключить попадание в соты нежелательного зародышевого кристалла, способствующего засахариванию всего меда, соты тщательно гото-

вятся пчелами к медовому сезону. Со стенок ячеек слизываются все следы прошлогоднего лакомства. После того как пчелы заполнили соты нектаром, и процесс превращения его в мед завершился, каждая ячейка запечатывается восковой крышечкой. Она предохраняет мед от доступа воздуха, в результате чего мед на поверхности не подсыхает и не разжижается, а ведь именно это способствует проявлению зон кристаллизации. С появлением такой зоны остановить процесс «схватывания» меда уже невозможно, он необратим. Именно поэтому у аккуратных пчеловодов тщательно вымывающих фляги и высушивающих их на солнце, мед садится не так быстро.

И все же бывает мед, который схватывается мгновенно — это мед с крестоцветных, и никакими нормами сангигиены этого процесса не остановишь. Пасечники никогда не оставляют его пчелам для зимовки, потому что он садится даже в сотах.

Почему при нагревании мед темнеет?

При нагревании свободные аминокислоты меда вступают в соединение с сахаром, образуя темноокрашенные вещества. Этим же объясняется потемнение меда при длительном хранении.

Так ли уж существенна разница между сортами меда в плане лечебного эффекта от их применения?

Стыдно признаться, но было время, когда любое подчеркивание лечебных свойств определенного сорта меда я воспринимала только как коммерческую рекламу. Мне казалось, что если уж мед помогает при какой-то болезни, то помогает любой его сорт, и совершенно ни к чему придавать этому такое значение.

Значение придавать надо. Но не нужно подходить к этому слишком фанатично. Допустим, прочитали вы где-

то, что при вашей болезни надо потреблять вересковый или липовый мед, а в вашем регионе пчелы и слыхом не слыхивали ни про вереск, ни про липу — вовсе необязательно мобилизовать всех близких на поиски означенного меда. Ешьте тот мед, который пчелы собирают в вашем регионе, ешьте тот мед, который вам больше всего нравится — это, пожалуй, и есть основное условие его целебного воздействия на вас.

И все же о различиях. Они есть, и существенные. К примеру, падевый мед отличается от цветочного содержанием микроэлементов и других, еще не изученных веществ.

Содержание белковых веществ в гречишных и вересковых сортах меда практически в десять раз превышает содержание этих же веществ в некоторых других сортах.

Каштановый мед ценится присутствием в них эскулина и эскулетина — веществ, обладающих определенным лечебным действием, которые отсутствуют в других сортах.

В акациевом меде преобладает фруктоза, которая не только быстрее усваивается клетками человеческого организма, но и обладает рядом чудесных свойств, которые в других сортах гораздо менее выражены.

Темные сорта меда обладают более богатым минеральным составом и большей потенциальной щелочностью, что оказывает благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Сорта, в которых преобладает глюкоза (быстрокристаллизующиеся), действуют тонизирующе на сердечно-сосудистую систему, хороши при язвенных болезнях, различных инфекционных заболеваниях, при пониженном содержании сахара в крови и т.д.

Можно ли с уверенностью говорить о ботаническом происхождении меда, когда я собственными глазами видела пчел на навозной куче?

Довольно редкое явление. Такое бывает с пчелами, питавшимися зимой неполноценным кормом, проще говоря, сахаром. Сахар не содержит солей, в результате в организме пчелы возникает дефицит минеральных веществ. Из навозной кучи такая пчела видимо берет воду с растворенными в ней солями.

Наверно, бывают семьи с больными или старыми пчелами, мед от которых вряд ли можно считать полноценным, что, по идее, должна подтверждать и лаборатория.

Увы, проблема старости в мире животных и насекомых решается весьма жестоко — методом естественного отбора. Но пчелы, пожалуй, превзошли в жестокости законов всех своих соплеменников. Повинен в этом тысячелетиями оттачиваемый и доведенный до абсурда, с человеческой точки зрения, рационализм.

Постояв на пасеке у летка, хорошо видно, что часть пчел не очень-то охотно пропускаются соплеменницами в улей, а то и не допускаются вовсе. Речь идет о чернобрюхих пчелах, пчелах-пенсионерах. Черное брюшко — это брюшко, лишенное волосяного покрова — признак изношенности пчелиного организма. Крылья у такого насекомого тоже, как правило, стерты от изнурительных полетов.

Надо сказать, что в отличие от истерично сопротивляющихся трутней (в один прекрасный день пчелиная семья тоже выпроваживает их на все четыре стороны), состарившиеся пчелы не настаивают на счастливой старости. Более того, многие из них, чувствуя, что уже не могут с полной отдачей работать на благо семьи, просто улетают подальше, чтобы умереть вне улья. Так что в этом смысле ваши опасения напрасны.

На какое расстояние летает пчела за взятком?

Пчела может собирать нектар в радиусе до пяти километров. Но чем дальше она летит за ним, тем меньше приносит его, он сгорает в ее организме вместо топлива. Нектар служит компенсацией за затраченную энергию.

Купила прозрачный мед, не прошло и двух недель, как он помутнел. О чем это говорит?

Мы уже говорили о том, что мед — это живая система, что в процессе хранения она претерпевает ряд изменений. При длительном хранении любой мед проходит три стадии: сначала он густеет, потом мутнеет и, наконец, вследствие кристаллизации глюкозы, превращается в плотную массу.

При какой температуре надо хранить мед, чтобы он подольше не засахаривался?

Наиболее быстро кристаллизуется мед при температуре 13–14 градусов. С повышением или понижением температуры кристаллизация замедляется, а при 40 градусах кристаллы, если они образовались, вновь растворяются. Если кристаллизация проходит медленно, кристаллы задерживаются в меде, отчего он мутнеет.

Я знаю, что у пчеловодов иногда выходит из-под контроля целая семья, называемая роем. Что делать, если такой рой нападет на человека?

Бродячий рой совершенно безопасен для человека, так как пчелы в поисках нового жилища загружены медом и напоминают запасливых хомячков, перетаскивающих за щеками провиант. Пчелы обычно очень самостоятельные и воинственные, в роевом состоянии превращаются в обычное сыпучее вещество. Его можно собрать по частям черпаком или смести в

роевню пучком травы, если рой привился на стене или заборе, что нередко и делают предприимчивые соседи, оставаясь законопослушными гражданами (рой, отделившийся от семьи, юридически перестает быть собственностью хозяина).

Правда, все, кто имел дело с пчелами, могут подтвердить почти мистический факт: невозможно дать начало пасеке ворованным роем.

Этим летом у нас появилась неожиданная возможность купить мед подешевле прямо на пасеке, а так как никакой специальной тары у нас не было, мы налили его в цинковое ведро. Зимой я стала замечать, что мед в ведре потемнел. Может, так и должно быть, и мед при хранении темнеет?

Мед темнеет только при неправильном хранении. При правильном хранении мед светлеет. Мед, богатый глюкозой, светлеет раньше. Мед, богатый фруктозой, может длительное время храниться, не меняясь в цвете, но рано или поздно он дает кристалл и светлеет. Так что это дело времени.

В вашем же случае произошло следующее: свободные кислоты меда пришли во взаимодействие с цинком и образовали цинковые соли, ядовитые для человека, о чем свидетельствует потемнение меда.

Запомните, хранить мед в цинковой посуде нельзя. Нельзя его также хранить в медной и железной таре. Лучше всего, если это будет деревянная, стеклянная, алюминиевая (пищевой алюминий) или эмалированная посуда.

Я пенсионерка. Сердце, желудок, печень, почки — все больное. Стараюсь в день съедать по столовой ложке меда. Посоветуйте, какой сорт в моем положении предпочтительней.

Как правило, выбирая мед, люди всегда просят совета. Первое, что нужно запомнить: никаким анализом не выявить того, чего не хватает вашему организму, созданному Всевышним в единственном экземпляре, и, если ученые опытным путем установили, что мед представляет собой сложную смесь различных компонентов — это не значит, что они выявили их все. Поэтому лучший советчик — ваш собственный организм, положитесь на него.

Не ешьте тот мед, что вам не по вкусу, будь он трижды полезен. Все, что проглатывается без любви и желания, приобретает эффект лекарства — имеет побочные действия. И только то, что ется с охотой, полностью усваивается организмом и оказывает на него максимум благотворного влияния. Другое дело, вкус просто может быть не развит, и его можно и нужно развивать.

Слышала, что пчелиный яд может быть причиной серьезных отравлений организма...

Всякий яд в малых дозах — лекарство. А лекарства далеко не всеми людьми переносятся одинаково. Пчелиный яд — не исключение. Действительно, бывают редкие случаи, когда ужаление оказывается чревато тяжелыми последствиями для организма. Но, повторяю, это случается весьма и весьма редко. Издавна пчела и человек жили бок о бок, и я практически не знаю взрослого человека, которого хотя бы раз в жизни не ужалила пчела. Даже если это городской человек — он старается вырваться на природу: на дачу, к бабушке в деревню, к родственникам, живущим в сельской местности. А природа без пчел немыслима. Так вот, случаи с тяжелым исходом — единичные. В остальном подобные инъекции идут ужаленному на пользу. Не хватит страницы, чтобы перечислить все болезни, которые благопо-

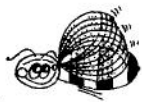
лучно излечиваются систематическим применением пчелиного яда. Я назову основные: ревматические полиартриты, ревмокардиты, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, гипертония. Яд обладает успокаивающим действием и мочегонным эффектом.

К тому же, чтобы вы знали, пчелиный яд очищает стенки сосудов от атеросклеротических бляшек — попросту растворяет их. А вот благодаря тому, что обладает сосудорасширяющим действием, он улучшает кровоснабжение.

Не зря же пчеловоды, как правило, активные долгожители, у них в прекрасном состоянии сердечно-сосудистая система.

У наших старых мудрых предков даже существовало приветствие: «Да ужалит вас пчела»!

Интересный факт, у нас в станице есть улица, где практически через каждый двор живут пчеловоды (три хозяйства). Пасеки расположены таким образом, что некоторые дворы как бы зажаты с двух сторон пчелами, что, конечно, имеет весьма ощутимые неудобства. Босиком не пройдешь, лишний раз выйти позагорать нельзя... но я не об этом, в конечном итоге польза от них все равно есть — мы всегда имеем по соседству хороший мед, я вот о чем.



Нашими станичниками давно замечено, что жалят пчелы и «отрываются», как правило, на одних и тех же. Причем достается тем, у кого характер оставляет желать лучшего. Мало того, крылатая армия реагирует даже на малейшие изменения в характере — в лучшую или худшую сторону. Между собой мы смеемся: они у нас как «барометр» показывают истинную суть человека. Смех смехом, но хотите верьте, хотите нет, а это действительно так: одних замучили, других вообще не трогают.

Все вполне объяснимо. Строптивый человек в любой ситуации строптивый, в том числе и тогда, когда вокруг летают пчелы, а ведь известно, что они не любят лишних, тем более резких движений.

Но даже если человек помнит об этом и ведет себя тихо, он все равно продолжает излучать волны агрессии или других отрицательных эмоций.

Надо сказать, что животные, несмотря на то, что они сами лишены эмоций (заяц, улепетывающий от волка, не испытывает к нему ненависти), отлично улавливают их у людей. Ни кошка, ни собака без нужды не подойдут к вам, если вы находитесь в состоянии раздражения, как бы вы это ни маскировали.

У пчел весь мир четко поделен на два лагеря: есть понятие «друг» и есть понятие «враг». Человек, от которого исходят волны негативных эмоций, автоматически перестает представлять собой дружественную среду, а это уже сигнал к атаке.

К тому же пчела жалит человека не куда попало, а в точки с разбалансированной энергией, точки, которые взывают о помощи. Если учесть, что человек генерирует свои собственные электрические поля, то можно предположить, что вследствие болезни некоторые точки тела повышают электрический заряд, притягивая тем самым пчел. Ну и еще не забывайте о том, что пчела не любит потеющих, курящих, любителей чеснока, лука, а также водителей (запах бензина), неравнодушных к спиртному и тех, кто пользуется косметикой, духами, одеколоном.

Говорят, что в древности, чтобы установить факт смерти человека, привлекали пчел...

Действительно, пчела не нападает на неживое тело. Если же ее принудить к этому, то кожный покров у трупа не дает никаких реакций на ужаление —

нет покраснения, нет вспухания. На этом, видимо, и основывалась экспертиза с применением пчел.

Мы знаем и всенародно отмечаем многие профессиональные праздники: День учителя, День милиции, День медицинского работника. Есть свой праздник и у шахтеров, журналистов, работников лесного хозяйства. А есть ли День пчеловода?

Традиция отмечать «пчелиные праздники» уходит своими корнями в языческие времена, и неслучайно, ведь пчеловодство являлось и является одним из самых древнейших и уважаемых промыслов.

Праздники эти отмечались два раза в году, когда сезон работ на пасеке начинался и когда заканчивался.

Оба праздника сохранились и после принятия христианства. Именуются они как дни соловецких угодников Зосимы и Савватия. Весенний праздник отмечают 17 апреля, осенний — 10 октября, он так и называется: Савватия-пчельника.

И вот какая интересная деталь: в этот день пчеловоды обращались к святому Савватию не посредством своей молитвы, а заставляли молиться детей младше 12 лет. Считалось, что пчелиный промысел требует от человека добрых помыслов, нравственной чистоты и праведного образа жизни. Именно детям, не успевшим еще растерять этих моральных качеств, и доверяли столь высокую миссию.

Вот вы говорите, что мед — чудо из чудес, и тем он обладает, и этим. На самом деле все это чепуха. Пчеловоды — такие же люди, подверженные всевозможным заболеваниям. У меня соседи держат пасеку, и я не скажу, что их дети меньше болеют простудой, чем чьи-либо другие, не говоря уже о том, что у них много болячек и посерьезнее.

Во-первых, я уже говорила, что полноценное питание нашего физического тела — это еще не здоровье. Здоровье включает в себя еще как минимум два фактора — здоровый дух и здоровую душу. Второе в принципе включает в себя первое, то есть оно шире и объемнее, но подразделять их все-таки надо, так как не всякие духовные устремления способствуют развитию здоровья и идут во благо душе.

Ну а во-вторых, пищей, чтобы она приносила лечебный и оздоровительный эффект, тоже надо уметь пользоваться.

Мед действительно относится к числу природных иммуностимуляторов, то есть он повышает защитные силы организма, но он не вступает в тонкий контакт с внутренними органами сам по себе. Чтобы это произошло, и он зазвучал в организме подобно камертону, настраивая внутренние органы на соответствующий лад, надо знать, как, когда и в каком виде его принимать.

Во-первых, это всегда должен быть раствор, желательно теплый (зависит от кислотности), во-вторых, необходима строгая цикличность, в-третьих, мед обладает памятью, и прежде чем его принять, нужен необходимый позитивный настрой.

Во многих семьях пчеловодов его просто употребляют наряду с другими продуктами, часто в дозах, превышающих потребность организма в меде, что ведет к нарушению энергетического баланса. Избыток меда так же вреден, как его недостаток. К тому же при нехватке других компонентов, скажем, белков, избыток углеводов, может привести к печальным последствиям.

Как-то я попросил своего родственника-пчеловода дать мне прополис. Сославшись на то, что у него в данный момент нет чистого прополиса, он дал мне комок воска с прополисом и объяснил, как эти компоненты разделить: на паровой бане или в очень горячей воде.

Но я-то знаю, что прополис очень чувствителен к нагреванию и теряет при этом свои свойства. Теперь, когда я вижу на рынке, как люди покупают эту «панацею» за немалые деньги (за каждый грамм веса) в надежде на то, что лекарство, сделанное на его основе, им поможет, мне становится очень грустно.

Примерно восемьдесят процентов прополиса продается в своем естественном виде — таким, каким он собирается в улье. Половина из тех, кто очищает его, — очищает правильно. А для оставшейся половины, включая вашего родственника, я сообщаю простое и безобидное средство для очистки. Для этого всего лишь нужно измельчить компоненты в порошкообразную массу и дать постоять полсуток, и тогда они прекрасно разделятся и в холодной воде, то есть воск всплывет, а прополис опустится на дно емкости.

Можно, не отделяя компоненты, залить спиртом (70–95 градусов) и несколько раз взболтать с интервалом в полтора-два часа. Прополис в этом случае растворится. А воск осядет на дно. Взвесив компоненты до и после процедуры, можно вычислить вес прополиса.

Мама купила у знакомых майский мед, сказали очень хороший. А он мало того, что закристаллизовался, да еще со временем расслоился.

Могу предположить, что мед длительное время хранился при комнатной температуре, возможно, на свету. Обычно при неправильном хранении, особенно под воздействием прямых солнечных лучей, мед слегка темнеет и немного расслаивается. Это говорит о том, что уже начались процессы окисления белков.

Расслоение меда при хранении — один из наиболее часто встречающихся вопросов. Это может произойти с

купажированным медом, если сорта имели разную влажность. Мед с более низкой влажностью будет опускаться вниз.

Подобное может наблюдаться, как я уже говорила, у акациевого и каштанового меда при длительном хранении (не меньше года). Случается такое и с медом, подвергшимся тепловой обработке.

Ну а самая распространенная причина расслаивания — незрелый мед.

Бедных пчеловодов зажаливают временами так, что свободного места не остается. Так ли уж это безвредно, как вы пытаетесь представить, ведь при этом в организм вводится не что-нибудь, а яд?

Первый сезон для начинающего пчеловода безусловный стресс. И от этого никуда не денешься. В течение этого сезона сразу становится ясно: будет человек пчеловодом или нет, ведь реакция организма на ужаления у всех разная, некоторые переносят это очень тяжело: сильно опухают, покрываются сыпью. И даже в этом случае многие не бросают своего увлечения, а организм со временем вырабатывает иммунитет на ужаления. К тому же — и это очень важно — регулярное употребление меда в некоторой степени нейтрализует действие яда. Ну а тех, кто сумел преодолеть первые страхи и трудности, природа щедро вознаграждает.

Я уже говорила о лечебном воздействии яда на физические процессы в организме, остается вспомнить еще одну сферу деятельности, на которую яд оказывает, несомненно, благотворное влияние — мышление. Научно установлено, что яд действует на гипофиз и надпочечные железы, включающие кортикотронин в эндокринологический процесс, который положительно влияет на память, а также снижает физическое и психическое переутомле-

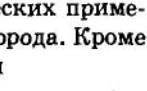
ние. Так что благодаря яду пчеловоды живут не только долго, но и сохраняют ясный, живой ум.

Сильно ли влияет состояние окружающей среды на пчел и продукты пчеловодства?

Пчелы не являются исключением из общей картины бедствия. Бывает, что из-за недостатка растительности в жаркие дни вместо растительного клея пчелы собирают битум с асфальта... Ясно, что в условиях города и пригорода экологически чистого меда не получить.

На цветки растений, произрастающих в городе, выпадает в сотни раз больше пыли, чем в сельской местности.

Научный исследователь Н.Н. Медебейкин установил, что в меде, собранном в восьмидесяти километрах от города, в тридцать два раза меньше механических примесей, чем в меде, произведенном в условиях города. Кроме того, в нем много вредных для человека, да и для пчел веществ: свинца, олова, серы...



По-видимому, воинственный характер пчел — это самое неприятное в пчеловодстве?

Самое неприятное в пчеловодстве — это характер покупателя, обусловленный его невежеством. Я постоянно нахожусь в тягостной зависимости от невежественного мнения порою знакомых и симпатичных мне людей, и это обстоятельство меня особенно угнетает.

Будучи на рынке, всегда поражаюсь стабильному благополучию «медовых рядов». Сентябрь на дворе или апрель, урожайный год или нет — прилавки полны меда. Складывается впечатление, что этот продукт имеет весьма условное отношение к сельскому хозяйству. Да и вообще не верится, что насекомые в состоянии столько нанести, разве что человек «помогает дотащить»...

В общем, автор прав — без помощи человека обильных урожаев быть не может. Опустим тон вопроса — тема больная и не новая. Несведущему человеку действительно трудно определить ту грань, где заканчивается работа насекомого и начинается работа человека, к тому же, как это ни печально, в пчеловодстве, как и во всякой другой профессии, встречаются недобросовестные люди.

В благоприятные периоды пчелиная семья запасает в течение одного дня, не прибегая к помощи человека, свыше трех килограм- мов меда (до 15 кг). Одна семья! А их, как вы понимаете, в кочевой пасеке не один и не два десятка. Это к вопросу о возможностях.

Запечатанный зрелый мед может храниться годами. Это и отличает его выгодно от других продуктов сельского хозяйства. И в сентябре, и в апреле мед остается медом, и его товарная ценность от хранения не снижается. А значит, пчеловоду незачем торопиться сбывать его осенью, тем самым создавая его дефицит весной.

Почему все пчеловоды так боятся роения, ведь это увеличивает пасеку, а пчелосемьи стоят, насколько я знаю, очень дорого?

Есть пчеловоды, которые занимаются разведением пчел, есть те, которые нацелены на сбор меда. Роение для последних — процесс убыточный, ведь ни материнские семьи, ни вновь образованные (рои) не дают меда в таких количествах, как перезимовавшие.

Вот вы говорили, что в падевом меде больше микроэлементов, чем в цветочном, а я читала, что наоборот.

Вы неправильно поняли. Количество элементов меньше, но процентное содержание отдельных элементов выше.

Недавно ко мне приехали гости из Абхазии, привезли в качестве гостинца твердое как камень вещество, и бессовестно назвали это медом. Я логично предположил: если это и мед, то, видимо, сваренный в густую карамель. Они же заверили меня, что это редкий мед и встречается только в Абхазии.

Существуют специальные печи, в которых под действием высоких температур из меда испаряется влага. Не знаю, как сейчас, но раньше такой мед изготавливали в Башкирии. Это действительно очень твердый мед. Хотя в данном конкретном случае, судя по региону, откуда он был привезен, речь, скорее всего, идет о каменном меде. В Абхазии действительно встречается такой мед. Собирают его дикие пчелы, которые обитают в скальных расселинах. У него приятные вкус и аромат. Он очень удобен в транспортировке тем, что в отличие от обычного меда не липнет и не требует специальной тары. Это весьма экзотический вид угощения, хотя бы потому, что сборы его не бывают обильными. При употреблении в пищу его просто откалывают кусочками, как сахар-рафинад.

В Узбекистане подобный мед пчелы собирают с джугары (особый вид проса). И если уж говорить о редкостных видах меда, то в природе бывает и такой, который имеет порошкообразную консистенцию.

Я настолько люблю мед, что считала: нет такого сорта, который бы мне не нравился. Я люблю даже всеми презираемый каштановый, причем мне нравится его аромат. А тут (зная мою любовь к экзотическим вкусам) мне привезли мед, у которого совершенно невыносимый запах... Что бы это мог быть за мед?

Встречаются сорта меда с неприятным запахом, например, я не люблю табачный, однако это не значит, что его не любят все.

Конечно, существуют общепринятые каноны, исходя из которых определяется, скажем, сортовая ценность меда, но не существует общепринятых вкусов. Вкусы могут быть разные. Например, жители гор Северного Кавказа, где в качестве медоносов преобладает каштан, очень ценят и любят свой мед, причем не только за его лечебные свойства, но прежде всего за вкусовые качества. Думаю, что надо бережнее относиться даже к вскользь произнесенным словам, причем не только применительно к продуктам.

Почему иногда пчела жалит терпимо, а иногда очень болезненно? С чем это связано?

С возрастом насекомого. К определенному периоду жизни пчелы ее ядовитые железы достигают максимума развития, и атака такой воительницы бывает очень болезненна. Обычно резервуар ядовитых желез оказывается полностью заполнен ядом к 18–20-му дню жизни пчелы. До этого периода ядовитые железы либо еще не действуют (только народившиеся пчелы), либо действуют слабо. После этого периода действие ядовитых желез угасает, и продуцирование яда прекращается. Именно в пик развития ядовитых желез пчела выполняет сторожевые функции. И можно лишь посочувствовать тому, кого ужалит пчела-стражница.

Быстро ли летает пчела?

По скорости полета пчела может соревноваться со скорым поездом.

Для чего служит воск?

Воск используется более чем в сорока отраслях промышленности, в том числе фармацевтической, авиаци-

онной, текстильной, кожевенной, а еще — парфюмерной и косметической. Также широко применяется воск в медицине.

Почему одни пчеловоды работают в сетке и с дымарем, а другие лезут в улик, ничем не предохраняясь? Наверно это говорит о профессионализме последних?

Один и тот же пчеловод в разное время (зависит от настроения пчел) может работать и в сетке, и без нее. А чтобы угадать настроение, особого профессионализма не нужно. Когда идет взяток и пчела, что называется, «при деле», можно вполне рассчитывать на ее добрый нрав и гостеприимство. В противном случае — и тут полная аналогия с людьми — вас не спасет ни дымарь, ни сетка.

Чем отличается перга от пыльцы?

Перга — это та же пыльца, только утрамбованная пчелами в ячейки сотов и законсервированная медом. Безусловно, в таком виде пыльцевые витамины, ферменты, гормоны, минеральные вещества и другие компоненты сохраняются лучше.

Существуют ли у пчел вредители в природе? Или благодаря яду они никого и ничего не боятся?

Не знаю, какой ответ дали бы сами пчелы, они очень бесстрашны, и если чего-либо боятся, так это за жизнь царицы. Складывается впечатление, что собственная жизнь ценности для них не представляет. Зато я знаю одну маленькую птичку, которую боится любой пчеловод, заинтересованный в сохранности своей пасеки. Ее называют щуркой. В некоторых регионах щурки наносят настолько ощутимый вред пчеловодству, что дай пчеловоду волю, и этот любитель природы, не опасаясь на-

рушить гармонию окружающей среды, навсегда бы вычеркнул из книги жизни целый вид пернатых, один только голос которых приводит его в неприятное оцепенение.

Подсчитано, что одна щурка в день может съесть до тысячи штук пчел, что составляет два процента общей численности семьи. Можете представить себе, во что способна превратить пасеку стая щурок.

Ужас ситуации (если наблюдать за ней глазами пасечника) заключается в том, что предпринять что-либо против этих разбойниц невозможно. Они не боятся металлического шума, их не испугаешь длинными шестами с намотанными на них тряпками. Они не боятся даже оружейных выстрелов, не говоря о том, что такие меры запрещены законом.

Везде ли живут пчелы?

Везде, где тепло и светло. В настоящее время пчелы населяют все части света, кроме крайних полярных районов. Но так было не всегда. Вплоть до XVI века ни в Америке, ни в Австралии, ни в Новой Зеландии и слыхом не слыхали про медоносных пчел, их в разное время привезли с собой переселенцы из Старого Света: Европы, Африки и Азии. Все пять континентов земного шара пчелы заселили не так уж давно, не более сотни лет.

Как это ни странно, те континенты, где пчелы появились недавно, сразу сделали большие успехи в этом направлении. Стремясь к простоте конструкций и максимальной механизации, они достигли того, что на некоторых пчеловодных фермах пчеловоды, не прибегая к найму рабочей силы, могут обслужить до тысячи пчелосемей. В то время как отягощенная традициями Европа (это не о нас) не слишком спешит воспользоваться достижениями науки и практики.

О каком-либо уровне механизации пчеловодства в нашей стране говорить и вовсе не приходится, у нас даже работы по погрузке и разгрузке ульев выполняет сам хозяин пасеки.

К счастью, мудрое Провидение всегда тяготеет к равновесию. Отсутствие смекалки и духа конкуренции оно сполна компенсировало богатыми медоносными угодьями. Располагая таким богатством, можно вполне рентабельно заниматься пчеловодством, не обладая особыми знаниями и технологиями.

Никто не отрицает, что пчеловождение — это тяжелый труд, что цена на мед (результат этого труда) вполне оправдана, но зачем отрицать очевидное, что цена на мед находится в прямой зависимости от цены на сахар?

С тех пор, как это было, действительно так, многое изменилось. Изменилась прежде всего политическая система, а с нею вместе подход к отрасли и компоненты, из которых складывается цена на продукт.

Давайте вспомним, что было в прежние времена. В прежние времена все люди работали на производстве, то есть профессионально заниматься пчеловодством мог только работник государственной пасеки, ну, а как мы работали на производстве, мы все помним. Я сейчас не о том хорошем, когда человек ради одного морального поощрения мог свернуть и сворачивал горы, — об оборотной стороне медали. Я беру процесс и технологии в целом. Они же были более чем примитивные, а требования пчеловодов к продуктивности пчел были весьма скромными. Сейчас же в пчеловодческом хозяйстве работают, как правило, с очень сильными семьями, в которых по две матки, сейчас ведется систематический отбор породных качеств пчел, а современная конструкция улья в корне отличается от предыдущей. Наконец,

сейчас пчеловод располагает собственным транспортом (раньше, как вы помните, весь грузовой транспорт был в собственности у государства) и возит пчелу от цветка к цветку.

Вы можете мне возразить, что пасеки и раньше были вывозные. Были. Но вывозная пасека и кочевая — две разные вещи.

Во-первых, колхозный пчеловод транспортом не располагал, транспорт ему выделяли. В отрасли, где все зависит от сроков, а сроки заранее вычислить невозможно, слово «выделял» звучит издевательски. Чтобы было понятно, скажем так: допустим, сегодня вам обязательно надо опрыскать картошку от жука, но с ядохимикатами задержка, и вам выделяют их спустя три дня. А спустя три дня на вашем огороде уже торчат полуголые стебли.

В пчеловодстве же три-четыре солнечных дня цветения основного медоноса решают все. Владелец частной пасеки может набрать за эти три дня столько меда, сколько вывезенный в «абстрактный лес» колхозный пасечник со всеми его сахарными кормами — за половину сезона. Ведь одно дело, если у вас пасека с ульями-лежаками (старого образца), да еще россыпью, то есть их нужно вручную загружать и разгружать, а вес каждого улья равняется весу штанги тяжелоатлета, с таким скарбом уже, понятно, не будешь вальсировать от поля к полю. Другое дело, если вам нужно, отыскав хороший взяток, подогнать к цветущему массиву машину и открыть летки на раздвижном прицепе.

Есть разница?

Теперь подсчитайте, сколько бензина сжирает КамАЗ, «УРАЛ» или другая грузовая машина с прицепом, проходя за сезон в поисках непрерывного взятка до нескольких тысяч километров?

Так из каких компонентов складывается цена на мед в условиях кочевого пчеловодства? Бензин плюс техническое содержание машины — вот вам два основных пункта, требующих немалых вложений.

Что за пчелы околачиваются на рынках в дынно-арбузных рядах и лотках с кондитерскими изделиями — отщепенцы из среды тружеников, или это горький удел городских пчел вообще?

Во-первых, у всех городских пчел есть спонсоры, оплачивающие им дорогу в летние трудовые лагеря на природу в оба конца. Во-вторых, пчелы лишены той человеческой логики, а точнее — ханжеской морали, которая устанавливает степень престижности труда.

Из двух цветков пчела сядет на тот, который выделяет больше нектара. Если в природе нет нектара — пчела будет собирать падь. Нет и этого — полетит за данью на клумбу возле Дома культуры, заглянет к вашему столу на чай. И уж конечно она не обойдет своим вниманием рынок, здесь она всегда найдет сладкий фруктовый сок из надтреснутых слив, винограда, спелых дынь.

Появление пчелы на рынке говорит только об одном: о том, что близится осень. А это значит, что, несмотря на теплые солнечные дни и многоцветье растительности, нектарники у цветов вялые и уже не выделяют в достаточном количестве сладкого лакомства.

Так, вероятность встретить пчелу на рынке в начале лета, а особенно весной практически равна нулю. Даже продавцы в медовых рядах продают в это время сотовый мед без особых проблем (мы говорим не о крытых павильонах). Зато если вы купили кусочек сотового меда по осени и собираетесь разделаться с ним, не отходя от прилавка, то глядите в оба, чтобы не отправить это сладкое произведение искусства в рот вместе с его крылатым архитектором.

Отличается ли принципиально мед, собранный на просторах России, от любого другого?

Прежде всего богатой мозаикой нектара, собранного из так называемых сорных трав. У нас даже если пасека «припаркована» у культурных медоносов, то взяток всегда застрахован и подкреплен обилием дикорастущих вблизи.

Сейчас, когда мы перестали возделывать многие культуры и появилось много бросовых земель, природные кладовые нектара, как никогда, поражают своей щедростью. В странах, где очевиден дефицит пространства, к любому зацветающему лугу обычно спешит техника или человек, чтобы превратить травы в животноводческие корма, и насекомые в предвкушении ожидающегося нектара остаются ни с чем. Пчелам в таких условиях обязательно требуется наставник, обеспечивающий им плановый взяток, а это значит, что вся жизнь у них проходит на колесах и строго по графику, в то время как многие их собратья в нашей стране живут по старинке — стационарно, собирая дань с обильного, ароматного и необъятного по площади бурьяна.

Так что, хотя бы в силу этой одной специфики наш мед, и это ни у кого не вызывает сомнения — лучший в мире.

Как заинтересовать пчелами молодое поколение?

Подведите «поколение» на рынке к медовым рядам и объясните, сколько стоит килограмм меда. Даже несмотря на то, что мед в последнее время упал в цене (из-за низкой покупательной способности население потребляет продукты «первой необходимости», к коим по невежеству мед не относит) и стал дешевле сливочного масла, он все еще остается достаточно дорогим продуктом.

Вечером подсчитайте, сколько трехлитровых банок меда, будучи пчеловодом, нужно продать, чтобы купить кожаную куртку или мотоцикл.

Это, разумеется, шутка.

Я знаю детей, выросших на меде из собственной пасеки, тех, в чьих семьях из поколения в поколение передаются рассказы отцов и дедов о пчельниках, их могучей исцеляющей силе. Так вот, дети выросшие в атмосфере любви к пасечным заботам, зачастую выбирают себе любую другую стезю, только не доставшуюся им в наследство. И вовсе не потому, что это, в конечном счете, не оправдывает их амбиций материального или социального порядка, нет. Просто они представляют себе свою жизнь иначе. И не надо их за это корить.

С другой стороны, я знаю молодых людей, не имеющих ни опыта, ни условий, не имеющих самого главного — материальной поддержки, но тянущихся к пчелам. Так вот, эти «тянущиеся», зачастую не благодаря, а вопреки всему становятся пчеловодами и начинают династию, чтобы их правнук в третьем или четвертом колене сказал однажды важно своему отцу: «Извини, старик, но я хочу быть космонавтом».

Практически все домашние животные знают своего хозяина и преданы ему. А пчелы?

Чувство преданности в природе (как, впрочем, и в некоторых человеческих семьях) держится на чувстве зависимости. Все домашние животные зависят от человека, обеспечивающего им стабильность существования.

Не будем забывать, что из всего разнообразия работающей на человека живности, пчелы единственные, кто принадлежит к разряду насекомых. А что такое стабильность для насекомого? Любая лужайка для него и пансионат высшего разряда, и шведский стол.

Так, в районах с теплым климатом, пчелы прекрасно могут обходиться без помощи человека, что, кстати, весьма показательно отражается на их характере, эти насекомые настолько агрессивны по отношению к человеку, что наши пчелы на этом фоне выглядят совершенными ангелами.

Вообще, как бы ни опекал человек пчелу, сама она не проявляет явного желания к сотрудничеству (отделившийся от семьи рой не ищет себе приюта на пасеке), и что еще более удивительно — ведь прошли уже десятки тысяч лет — не теряет навыков самостоятельной жизни.

Опять же, если провести аналогию с миром человека, то в семьях, где основной воз забот везет один партнер, а основной воз амбиций другой, говорить о таких понятиях, как «хозяин» или «преданность» можно тоже весьма приблизительно.

Вопросы подрастающей Маши

Мама, от кого произошли пчелы?

Пчелы гораздо старше человека. А это значит, что докопаться до их корней труднее, чем до собственных. Даже рассуждая о собственных корнях, человечество мыслит версиями и гипотезами, а картинка в старой энциклопедии, которая показывает эволюцию человека из обезьяны, уже не столь популярна в нынешние времена. Тем не менее, можно утверждать наверняка, что пчелы произошли не от птерозавров, хотя те и были крылаты. Ученые предполагают, что пчелы далеко не всегда были вегетарианцами и каких-нибудь 70–80 млн лет назад предпочитали в пищу не нектар, а «биф-штекс с кровью».

Эволюция у них протекала в этом смысле обратно пропорционально человеческой. Если верить школьным учебникам, человек за несколько миллионов лет из доброго простодушного вегетарианца превратился в существо коварное и плотоядное. Пчела же в процессе эволюции отказалась поедать себе подобных и приспособилась к вегетарианскому образу жизни.

Природа не оставила это без внимания. И щедро одарила труженицу хитрыми приспособлениями на тельце, чтобы ей было удобнее вести вегетарианский образ жизни.

Так, например, у пчелы появилась опушка — мельчайшие ворсинки, к которым легко прилипает пыльца, стоит только пчеле коснуться тычинок. А чтобы вычесывать пыльцу, появились щеточки и гребешки. Не забыла природа и про корзиночки на ногах, в которые эту пыльцу можно складывать, чтобы донести до улья.

Хоботки удлинились. С их помощью пчела достает нектар даже из глубоко расположенных на цветке нектарников, то есть там, где другие насекомые с короткими хоботками остаются «с носом». Ну а чтобы дать пчеле возможность унести как можно больше нектара, природа проявила настоящую изобретательность, превратив зобик из органа пищеварения в настоящую сумку, которой позавидовала бы любая хозяйка.

А как же откачивали мед древние люди, когда не было медогонки? И какие раньше были ульи?

Как только первые люди научились ходить прямо и изъясняться друг с другом, они сразу сообразили, что все, что существует в природе, можно использовать с максимальной выгодой для себя. Что те же пчелы, к примеру, могли бы таскать нектар не в дупло, а прямо

им, венцам творения божьего в рот. А поскольку ни знаний, ни навыков, ни медогонки у них еще не было, они предприняли вот что: самые догадливые из них стали изготавливать примитивные ульи из стеблей, прутьев коры (в засушливых странах, где не было лесов, использовали глину) и заселяли их дикими пчелами.

В те времена еще ничего не было известно о сострадании, милосердии и экологии. Поэтому финал эта затея имела весьма печальный: по окончании сезона пчелы безжалостно уничтожались: улья либо погружали в кипящую воду, либо окуривали горящей серой. А плоды трудов — мед и воск — использовали по назначению.

Мед же употребляли в своем натуральном сотовом виде, ведь такому горе-пасечнику не приходилось заботиться о дальнейшей судьбе пчелиной семьи.

Мед в жидком виде, в котором мы употребляем его сейчас, стали использовать в пищу гораздо позднее, когда пчеловодство превратилось в ремесло. Извлекали же его из восковых ячеек путем отжима, нагрева и стекания.

— Мама (Маша стоит возле улья), куда пчелы все время улетают?

— На гречишное поле. Там много сладкого нектара.

— Но ведь никто ничего не приносит.

Давай пофантазируем. Представь, что тебя попросили донести собранный уже нектар на расстоянии в один километр, ну, примерно, как от нас до бабушки, хотя на самом деле пчелы собирают нектар в радиусе трех таких расстояний.

Думаю, что, имея такие большие руки (относительно

насекомого), ты бы ни за что не отправилась в дорогу, не взяв какую-нибудь емкость.

А как же быть пчеле?

В это трудно поверить, тем не менее, пчела в качестве емкости использует свой собственный желудок! То, что у человека, вне всякого сомнения, принадлежит только ему, у пчелы принадлежит всему семейству — всем членам пчелиной семьи.

Вот как это происходит. Собирая нектар, пчела его заглатывает. А вернувшись, большую часть отрыгивает. Капелька к капельке, а в результате, как видишь, полны ульи меда.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Мед в вашем доме

Есть в небе место ясным зорькам,
Но там и темной ночи мгла;
И сладкий мед в растеньи горьком
Находит мудрая пчела...

К. Фофанов

Интересно, что-нибудь изменилось с тех пор, как вы взяли в руки эту книгу? Ведь для чего, по большому счету, читается информация, подобная этой? Для чего, по большому счету, пишу эти строки я?

И вы, и я занимаемся тем, чем занимаемся, будучи одержимы, в хорошем смысле этого слова, поиском за-

ветной формулы здоровья. Боюсь, у вас эта формулу звучит примерно так:

Что же такое ввести в свой рацион, чтобы стать здоровыми?

Перейти на завтрак из овсянки? Бросить гонять чаи и взяться за соки? А может, отказаться от мяса? Или стоит пропитать организм медом, ведь мед издавна употребляли на Руси при всякого рода недомоганиях?

О, как бы хотелось всем нам (мне в том числе), воспитываемым на сказках о живой и мертвой воде, молодильных яблоках, обнаружить некий волшебный эликсир, поскорее запихать его внутрь и с волнением ждать результата.

Как бы умны мы ни были и на какой бы стадии поиска ни находились — сказочный стереотип срабатывает.

Найти – проглотить – выздороветь

А все потому, что поисковые операции ведутся в пределах одной ступени, одного плана — физического.

Увы, здоровье — это не только витамины и биологически активные элементы. И как бы ни был ценен для организма мед (овес, свекла, лимон и так далее) — это всего лишь маленький компонент в системе питания. Питание в свою очередь — это тоже еще не здоровье, ибо последнее включает в себя целый комплекс нравственных и духовных основ жизни.

Хотя, в общем, как автору книг о меде, мне совершенно невыгодно вам все это говорить. Для меня есть прямой резон утверждать однозначно и категорично: Мед! Мед! Мед!

Ешьте мед — будете здоровы! Ешьте мед и перестанут разрушаться зубы! Выпадать волосы! Вернется зрение! Распрямится позвоночник! Исчезнет депрессия! Но кому от этого станет легче?

Мед и мода

Согласитесь, большинство из существующих продуктов питания имеет сейчас «подмоченную» репутацию — кто-то где-то да подверг сомнению их полезность для организма. Мало того, что наступила полная неразбериха с идеологическими и политическими понятиями, так еще и пошатнулись азы «гастроэнтерологии». Медики, ученые, целители словно сговорились шокировать читающую публику сенсационными заявлениями. Не успели мы оправиться от прискорбного факта по поводу соли и сахара (кристаллы яда!), как оказались перед фактом губительного действия на организм молока, приняли к сведению, что лук убивает полезную микрофлору, картофель отравляет ядами, сливки способствуют старению, а яйца провоцируют появление холестериновых бляшек. Самое-то неожиданное, что некоторые звезды эстрады и телевидения давно уже, оказывается, отказались от хлеба(!?), но не потому что там калории (плевали мы в провинции на калории), а потому что там дрожжи, что тоже, оказывается, не полезно. Если не полезно ИМ, значит, не полезно и НАМ?

Что же тогда полезно?

Лучше и не спрашивать, потому что ничего, кроме приступа глубокой тоски, перечень полезных продуктов у неподготовленного читателя не вызывает. И потом, все эти слухи, версии и гипотезы столь противоречивы, недолговечны по рейтингу популярности, так бьют по карману и привычному

образу жизни, что прислушиваться к ним могут позволить себе действительно только телезвезды и чудаки.

Всем остальным я советую ввести в свой рацион мед — продукт с безупречной репутацией, к тому же не требующий привыкания и насилия над организмом в отличие от популярных ныне «полезных» продуктов. Его не надо прорацивать, есть сырым, несоленым, варить на пару и, препровождая в желудок, делать не меньше тридцати жевательных движений.

Говоря языком рекламы — мед — это здоровье без лишних, лишних, лишних усилий.

МОСКОВСКАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ ЯРМАРКА МЕДА

В настоящее время многие пчеловоды сбывают свою продукцию на ярмарках в разных городах России. Самая популярная из них — московская. В столицу съезжаются пчеловоды со всех концов страны. Шумная медовая ярмарка уже завоевала авторитет у московского покупателя. Качество, разумные цены, опрятный внешний вид, красочное оформление рабочего места, душевность и теплота общения — все это приносит сейчас свои прекрасные плоды. Аналога подобному мероприятию, грандиозному по своим масштабам, нет даже за рубежом, хотя и существуют некоторые попытки перенять опыт. Организовал это президент Российского национального союза пчеловодов Арнольд Георгиевич Бутов при поддержке мэрии Москвы и лично Юрия Лужкова, за что пчеловоды им бесконечно благодарны и надеются, что преемники мэра также не оставят в будущем своим вниманием одну из важных отраслей сельского хозяйства — пчеловодство.

Привожу репортаж с VIII Всероссийской ярмарки меда в Манеже (до пожара), который меня попросили напи-

сать для газеты «Пасека России». Он прекрасно передает атмосферу этого мероприятия.

С тех пор, как Москва впервые наполнилась ароматом лесных, луговых, степных и горных трав, с тех пор, как десятки, сотни тонн душистого меда, воска и других продуктов пчеловодства были впервые привезены с дальних пасек страны и раскуплены москвичами в рамках ярмарочных торгов, прошло не так уж много времени. А сколько на самом деле было прожито и пережито? Целая эпоха. Физическое и психологическое время оказались несопоставимы. Протяженность последнего затмила физические рубежи.

Даже те участники, которые включились в ярмарочный марафон недавно, уже не представляют себя вне этого процесса. И это естественно. Ведь ярмарки решают одну из основных проблем пчеловода — проблему сбыта.

Ярмарка — это всегда нечто шумное и яркое, нечто многоликое и многоголосое. Это бравые товарно-денежные отношения и несмелая вначале товарно-денежная дружба, перерастающая порой в чудесные душевные привязанности. Но это потом. А пока — вот они — москвичи, суетливо спешат по проходам, неловко нанизываются в ожерелья возле прилавков, одно неосторожное слово, взгляд, движение продавца (здесь все важно!) — и уже рассыпались, покатились бусины к другим прилавкам. Не зевай, будь ловчее, шустрее предлагай, сумей найти общий язык с покупателем!

В роли покупателя двигаюсь по течению вдоль медового ряда, а мимо проплывают — едва успеваю их читать — вывески, таблички, рекламные щиты: «Святое Белогорье»,

«Мед соловьиного края», «Мед с экологически чистых районов междуречья Волги и Дона», «Мед окских заливных лугов», «Заповедный Шипов лес» и т.д.

Но это если смотреть поверху. Стоит опустить взгляд, и...поплыли улыбчивые лица продавцов, еще ниже — уставленные медовой продукцией прилавки, а на них баночки, рамочки с сотовым медом, пакетики с пыльцой, ломти воска и маслянистые, словно гигантские оплывающие свечи, «медовые куличи». Ну до чего вкусно смотрятся! Золотистые, душистые, шоколадные, мармеладные, да что там — медовые, прямо тают во рту.

А покупатель придирчив. Хорошего-то меду полно! Ан нет, подавай заморский, диковинку, ну вот хотя бы тот черный с красным отливом, красиво льющийся в банку. «Вась, а ты это пробовал?» «Вась, да ты попробуй!»

Ну что тут скажешь, уж лучше бы Василий этот мед не пробовал, вон какую физиономию скорчил, ищет, где выплюнуть, горько ему! А ей, поди ж ты, нравится, покупает, нахваливает, на цену и не глядит. А цена и впрямь красна. Как-никак каштановый мед.

Не знаешь, куда и смотреть. Взгляд то и дело воспаряет к вывескам. Больно красочные. Слепят. Удмуртия и вовсе в неоновых блесках. Створки-ставенки украшены фотографиями, а в окошечке в национальной одежде — хозяйка. Представьтесь-ка нам, пожалуйста. Но нет, грех такую красоту от покупателей отвлекать, вон их сколько, желающих отведать удмурдтского меда. Может, хозяин поделится впечатлениями от ярмарки? Рясин Алексей Григорьевич. Боец-продавец бывалый, не первый год на ярмарке. У него и визитки

на баночках имеются, и покупатель свой из года в год преданный, «растущий» между прочим, в геометрической прогрессии. Сами рассудите: братья, сестры, соседи, кумовья этого «своего покупателя» — все ведь хотят проверенного на ком-то меда. А тут нате вам, пожалуйста. Каких-нибудь несколько лет назад сидел Алексей Григорьевич дома у себя в Удмуртии и горевал, не знал, что с собранным медом делать, а теперь обзавелся семенами, сам поля нужными медоносами засеивает. Пасеку, к слову, увеличил. Детей есть смысл гонять с малолетства. Прополис чистят, к труду приобщаются — труд-то прибыльный.

А вот и Кавказский природно-биосферный заповедник. Звучит внушительно. Да и сам хозяин Расстригин Сергей Степанович выглядит представительно. Уже 16 лет, как обзавелся пчелами.

— Какой мед лучший?

— Все пять сортов хороши. Один в один.

Верим-верим, понимаем-понимаем. Продавец обязан держать марку, иначе какой же он продавец? Кто следующий?

Потапов Сергей Михайлович. Директор музея-усадьбы Фета. Ушам не верю. Афанасия Афанасьевича Фета? Того самого, что «Я пришел к тебе с приветом, рассказать, что солнце встало...»? Вот ведь, в девятнадцатом веке написал человек, а я до сих пор помню. Впрочем, все без обмана. Вот и фотографии. Пасека в самом имении.

*—«А что делать?» — вздыхает Сергей Михайлович, — зарплата у музейных работников маленькая (жена — педагог, дочь — студентка — **прим. Авт.**) Не представляю, как бы и существовал без этих ярмарок.*

Доволен ярмарками и Топичев Александр Алексеевич, пчеловод Воронежской области. Считает, что от ярмарки к ярмарке растет дисциплина, идет «чистка рядов». Если раньше он иногда сталкивался на подобных мероприятиях с перекупщиками, то теперешние участники — производители. Да и у москвичей доверия к ярмаркам стало больше.

Удмуртский пчеловод Перевощиков Николай Александрович вместе с супругой Любовью Васильевной полагают, что благодаря ярмаркам москвичи и пчеловоды больше узнают о меде. Николай Александрович, например, всякий раз набирает чемодан литературы, чтобы было, что читать длинными зимними вечерами.

Необычайна история семьи Кочкуровых. Попав в автомобильную аварию, Нина Николаевна встала на ноги в буквальном смысле этого слова исключительно благодаря продуктам пчеловодства, в основном перге, которую она называет богатырским хлебушком. У нее восстановилась вся парализованная сторона, и теперь она по-прежнему помогает мужу на пасеке. Да и за прилавком смотрится в своей фирменной кепочке просто великолепно. «Одна покупательница принесла мне за хороший мед подарок, — рассказывает Нина Николаевна, — а был случай, что женщине так понравился мелиссовый мед, что она расцеловала меня и тут же поставила свечку за здравие».

Стоп. А почему бы не заглянуть в собственную палатку и не взять интервью у себя любимой? Впрочем, в какой кубанской семье женщине первой дают слово? Ну и не будем переступать через вековые традиции.

Казюлин Константин Валентинович — муж и, между прочим, главный работник на пасеке, тоже считает, что именно ярмарки вернули к жизни практически убыточный медовый промысел. Вот ведь перестали отдавать мед за бесценок, и не стоит он теперь по два года в подсобках. Уходит вовремя и за нормальную цену.

Ну что я могу от себя добавить? Вот стою я здесь, образно говоря, в центре столицы. На мне белоснежный халат, фартук, пилоточка, развешиваю покупателям душистый мед и сама себе удивляюсь. Как метко выразился мой хороший знакомый Горб Валерий Иванович при разгрузке меда в Манеже: «Если бы в то время, когда я купил первый улик, мне кто-нибудь сказал, что через несколько лет я с флягой вокруг Кремля буду бегать, я бы рассмеялся тому в лицо».

Тем не менее, стоим мы с ним друг против друга в центральном здании крупнейшего мегаполиса мира и переманиваем друг у друга покупателей. Как-то зазевалась, а Саша — его сын и помошник мне крупными буквами написал и перед весами приколол табличку: «Распродажа. Весь мед по сто рублей». Пришлось потом объясняться с покупателями. Естественно, наша палатка в долгу не осталась. «Скидка 50 %» — написали мы и приклеили им на прилавок в тот момент, когда они накладывали мед.

У меня чудесные соседи справа и слева. Справа вятские «мужики и бабы хватские». Цветистые, в платочках, да с приговорочками — народным фольклором в сети москвичей заманивают, куда с ними тягаться. По левую руку друзья-приятели по коломенской ярмарке — семья Акуль-

шиных с Черноморского побережья. Тоже сильные конкуренты.

Ну а чем же моя родная Кубань славится? Кубань — белоакациевый край, край душистого разнотравья и золотистого подсолнуха. У себя на родине мне и в голову не придет устанавливать разные цены на разный мед. «Почем медок?» — спрашивают соседи. —«Сто рублей, — говорю, к примеру, я и следом обязательно слышу: — «А майский есть?» Если нет майского, купят за эту же цену разнотравье или подсолнечный. Вот такие дела у нас в провинции.

Впрочем, кажется, я сильно отвлеклась. Фляги и бачки у меня полны меда, не пришлось бы везти обратно...

* * *

Первая за сезон московская ярмарка традиционно проводится в конце лета в музее-усадьбе Коломенское под открытым небом. В северных регионах медосбор к этому времени окончен. У нас на юге пчела еще трудится. Поэтому, доставив палатки, мед, жен, помощников на ярмарку, наши мужья, как правило, спешат обратно на пасеки — готовить пчел в зиму. Но здесь на ярмарке без них тоже сложно, они это понимают и, закончив дела, летят обратно.

Пчеловоды, имеющие в столице родственников, понятно, тут же садятся им на шею. Не имеющие таковых снимают жилье, некоторые живут в транспорте на стоянках.

Ярмарка для пчеловода — время необычное, что называется «с корабля на бал», или лучше сказать «с кочевки в тусовку», причем столичную.

Для меня до сих пор остается секретом, куда на ярмарках девается интеллигентный столичный снобизм.

Когда я приезжаю в Москву в другом качестве, я всегда его ощущаю. Здесь же пенсионеры, бизнесмены, чиновники, артисты и порой просто очень известные люди из разных сфер жизни — как одна большая семья. Справедливости ради стоит отметить, что провинциального достоинства, если не сказать амбиций в наших рядах тоже не встретишь. Всех: и ваших, и наших объединяет одно желание — понравиться. Глупое, старомодное желание, но именно оно создает атмосферу душевности. Рождаясь из неосознанной корысти, оно впоследствии дает начало бескорыстной дружбе на многие годы. Покупатели привязываются к своему продавцу-пасечнику, ждут его с нетерпением, готовят (обоюдно) маленькие подарки и очень огорчаются, когда по каким-то причинам не происходит встречи. Бывает, что не приезжает семья пчеловодов, или покупатель на данный момент в отъезде. При этом союз сердец не распадается, они обязательно встретятся на следующей ярмарке.

Лучших покупателей, чем москвичи, я еще не встречала. Открытые, благодарные и очень эмоциональные.

Немножко удивляет отсутствие интереса к быстрокристаллизующимся распространенным недорогим сортам. Выискивают нечто эдакое...

Пчеловод стоит в лесу или в поле, где присутствуют сотни наименований растений. Естественно, он выбирает самые звучные. Ведь «как вы яхту назовете, так она и поплывет». Кто кинется на мед с мордовника или татарника, хотя это сильные медоносы, и с них получают прекрасный мед, в названиях они почти не встречаются. Легче пользоваться раскрученными названиями, те, что у всех на слуху: мятный, мелиссовый, малина-земляника, абрикосовый, персиковый, с лимонника. Возможно, пчеловод действительно не раз и не два видел свою пчелу на цветках упоминаемых растений, но прак-

тически невозможно представить ситуацию, чтобы на них приходился основной товарный взяток. Если только это не исключение.

Впервые с проблемой самозванства в среде сортов меда все мы столкнулась на Всемирной сельскохозяйственной ярмарке в Санкт-Петербурге. Облепиховый мед был хитом сезона. Покупатели ходили и выискивали его по табличкам.

«В прошлом году на этой ярмарке я набрала 7 сортов меда. Вы знаете, самым вкусным оказался облепиховый».

Многие пчеловоды терпеливо объясняли — нет, не существует такого. Люди недоверчиво слушали, отходили и продолжали поиск. Кто ищет, тот всегда находит. Думаю, никто из тех, кто искал, не остался без облепихового меда.

Не знаю, как сейчас обстоят с этим дела в Питере, возможно, разобрались. В Москве подобные ляпы сразу и в корне пресекли, контроль здесь достаточно жесткий, можно сказать утомительный для пчеловодов. Впрочем, все понимают, что без этого не обойтись.

Хотелось бы отметить вот какой момент. Фантастическая цена — не всегда показатель фантастической полезности меда. Иногда она говорит, о том, что медонос, с которого получен мед, не самый распространенный, а главное — доступный в этом регионе.

Очень жаль смотреть на пенсионеров, располагающих небольшой суммой денег, которым посоветовали для лечения сосудов непременно каштановый. Думаю, таким покупателям для начала непременно необходимо запастись просто медом в достаточном количестве, а если уж позволяют средства, можно побаловать себя и каштановым, с условием, что он им нравится. Мед, который не нравится, покупать не следует.

Вообще каштановый ажиотаж — сугубо московская реакция. Нигде в России этот мед не раскупается с та-

ким азартом, как в столице. Впрочем, здесь вообще любят мед. И, прямо скажем, неплохо в нем разбираются.

Случай на ярмарке, превратившийся в анекдот

Палатка. Хозяин с гордостью написал на плакате данные экспертизы по диастазе: 43. Подходит покупатель. Посмотрел цены: «Мне, пожалуйста, килограмм гречишного, килограмм майского и два килограмма диастазы».

Несколько составов, которые должны быть в вашем доме

Состав профилактический. Улучшает память. Помогает при атеросклерозе, стенокардии

Состав содержит три замечательных компонента: мед, лимон, чеснок. Что касается лимона, — приведу вам выдержку из книги Н.И. Кудряшовой «Лечение лимонами»: «Лимон — это один из наиболее эффективных растворителей и дезинтоксикаторов, данных нам Природой. Он начинает действовать сначала как прекрасный растворитель, а затем — как восстановитель. Прежде всего он растворяет то, что должно быть удалено из человеческого организма, чтобы затем лучше восстановить его. Восстановительная способность лимона в отношении всех тканей исключительна».

Чеснок нас интересует постольку, поскольку он успешно борется с холестерином и усиливает процессы разрушения кровеносных сгустков, вызывающих инсульт.

Пропорции этого состава рассчитаны на один курс, то есть два месяца.

Это средство желательно принимать раз в год в качестве профилактики тем, кто еще многое помнит, и тем, кто многое уже забыл.

Это средство дает значительное улучшение тем, кто страдает стенокардией, особенно стенокардией, сопровождаемой одышкой. Слова благодарности от покупателей и больных с этим диагнозом позволяют мне это утверждать.

Единственная оговорка: переболевшие язвой желудка пусть отнесутся к лечению достаточно осторожно, не принимают его натощак. В любом случае, средство не должно вызывать неприятных ощущений в желудке. При появлении признаков изжоги лечение лучше прекратить.

Рецепт

1 кг меда, 10 лимонов, 3 небольших головки чеснока. Если у вас нет стенокардии, чеснока можно взять и больше. Далее по поводу «можно»: можно прокрутить чеснок и лимон на мясорубке — можно из лимона выжать только сок, а чеснок протереть на терке или воспользоваться чеснокодавкой, принципиальной разницы нет. Сок из лимона удобнее выжимать так: каждый лимон разрезать пополам и вилкой выдавить мякоть. Все компоненты тщательно перемешать, емкость плотно закрыть и поставить на десять дней в холодильник.

ПРИНИМАТЬ желательно в одно и то же время по четыре чайных ложки за полчаса до еды один раз в день. Прием лекарства растянуть на несколько минут: взяли в рот одну чайную ложку состава — не спешите глотать, пусть смешается со слюной, и так все четыре.

Время от времени я готовлю этот состав для себя и своих «взрослых домашних». Для «домашних, не вышедших из детского возраста», и всех прочих, включая гостей, предлагаю следующий состав.

Состав витаминный для поддержания иммунитета и общего тонуса организма как на грубом физическом плане, так и на... тонком душевном

Спросите, как можно поддержать иммунитет на душевном плане? Очень даже можно. Компоненты в этом составе подобраны таким волшебным образом, что бальзамом проливаются на сферу эмоций, даря радость от самого вкушения. Действительно, это очень вкусное и совершенно безвредное снадобье, и когда я не ленюсь, оно частенько появляется у меня на столе, правда, совершенно ненадолго, причины, думаю, вполне понятны. У меня оно присутствует в упрощенном виде и состоит в основном из домашних запасов: сушеный абрикос (курага), мед и немного орехов. Твердые компоненты прокручиваются на мясорубке. Но если проявить некоторую расточительность и подойти творчески, то сюда можно добавить изюм, инжир и все известные и доступные по цене сухофрукты. Плюс лимон.

Теперь по поводу пьющих. Народная медицина считает, что сильное желание пить связано с недостатком калия в организме. А мед, орехи и сухофрукты являются прекрасным источником калия, причем курага по содержанию этого элемента побивает все мыслимые рекорды. Таким образом, состав значительно уменьшает тягу к спиртному. Кстати, люди, в рацион которых входит пища, богатая витаминами, испытывают меньшую тягу к алкоголю — это надо учитывать близким.

Помогает этот состав и при гипертонической болезни. В ядрах орехов много магния, обладающего сосудорасширяющим и мочегонным действием, много калия, способного выводить натрий из организма и увеличивать мочеотделение.

Используя в составе гречишный мед, вы окажете существенную помощь организму при железодефицитной анемии (в ядрах грецких орехов содержится железо, медь, кобальт, цинк и витамин B_6, необходимый для образования эритроцитов).

Что же касается кариеса, то для укрепления зубов и десен опять же необходимы витамины, особенно витамины группы В и витамин С — как раз то, чем богато рекомендуемое средство. Кроме того, мед — продукт активного противомикробного действия, способствующий дезинфекции полости рта. Любая сахаросодержащая пища, которую любят дети, включая сахаросодержащие напитки, приводит к нарушению зубной эмали. Вот как это происходит: остатки сахара в полости рта распадаются под влиянием бактерий и образуют кислоты, в частности, молочную. Она-то и творит расправу над «драгоценным» жемчужным покрытием наших зубов, а мед, как я уже сказала, является средой, если не смертельной, то весьма неблагоприятной для развития бактерий.

Ну и последнее. Зубам для их здоровья и «процветания» нужны не только витамины и дезинфекция. Все знают, что им нужен прежде всего кальций. Мед — не самый богатый кальцием продукт. Но вот к какому интересному заключению пришли ученые: было замечено, что в выделениях животных, когда они потребляют обычную пищу, присутствует много кальция, а при введении в рацион меда количество кальция резко снижается. Это позволило им сделать вывод, что мед задерживает кальций в организме.

Рецепт

Стакан грецких орехов, неполный стакан кураги. Мед, чтобы покрыл смесь. Можно добавить лимон. Принимать по чайной ложке три раза в день.

Мед и сердце

Мед является очень благоприятным «фоном» для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Не будем забывать, что любое заболевание уходит в сферы гораздо менее плотные, чем мир видимый, уходит на разную глубину в зависимости от тяжести болезней. Полагать при этом, что с помощью одного меда можно очистить грядку от подобных сорняков было бы в высшей степени наивно. Тем не менее, со своими «очистительными» функциями в мире плотном мед справляется отлично.

Во-первых, употребление меда ведет к расширению сосудов сердечной мышцы и нормализует артериальное давление. Во-вторых, он улучшает нервную деятельность, что при ухудшении сердечно-сосудистой деятельности может иметь крайне важное значение. Так, у страдающих сердечным неврозом употребление меда оказывает анестезирующее действие, то есть снимает чувство боли, снижает перебои в работе сердца. У больных постепенно исчезает чувство страха и улучшается настроение. В-третьих, мед в сочетании с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С, является одним из самых эффективных препаратов в нормализации кровоснабжения сердечной мышцы. Кстати, очень полезно чаще жевать лимонную корку, она богата эфирными маслами, улучшающими работу сердца. В-четвертых, мед способствует всасыванию лекарственных веществ, таких, как валокордин, анальгин и др.

Состав для неблагополучных районов с низким содержанием йода

Эффективен при заболеваниях щитовидной железы, сердечно-сосудистых заболеваниях, ларингите, ангине, возбудимости нервной системы, а также при профилактике этих заболеваний.

К чему приводит дефицит йода в организме, думаю, не надо объяснять уже никому, так как заболевание щитовидной железы в рейтинге медицинских напастей занимает сейчас лидирующее положение. Прогнозы специалистов в этом плане безрадостны. Заболевание щитовидной железы у сегодняшних школьников обернется для их потомства снижением умственных способностей. А дефицит витаминов и полноценных белков в дневном рационе может усилить йодную недостачу и способствовать появлению эндемического зоба.

Дефицит йода отражается на человеке в прямом и переносном смысле от ногтей до волос. Кстати, учеными давно замечено, что в районах с катастрофической нехваткой йода дети отстают в росте. Этот минерал знаменит еще и тем, что заставляет активнее работать мозг. Неспроста японцы, окруженные морями и дарами моря с их высоким содержанием йода, такие высокоинтеллектуальные.

В предлагаемый состав входят мед и фейхоа. Уникальная особенность этих плодов в том, что они содержат йод в легкоусваиваемой форме. Кроме того, они содержат витамины С, В, Р, дубильные, пектиновые и другие ценные вещества. А по содержанию витамина С фейхоа не уступает лимону.

Рецепт

Берем фейхоа и мед в пропорции 1:1. Фейхоа прокручивается на мясорубке и тщательно перемешивается с медом. Смесь хранится в холодильнике. Принимается по одной чайной ложке три раза в день.

Два совета напоследок

Чем в плане «архитектуры» отличается женщина от мужчины, знает всякий. А кто знает, чем отличается женщина от женщины?

Думаю, я не открою Америку, если скажу, что из двух барышень выигрывает та, у которой опрятнее соткано полотно ее тела — кожа. А это, согласитесь, во многом зависит от ухода и дохода, поскольку все флаконч ики и баночки с кремами, гелями и пенками стоят сейчас дорого.

Но не будем зацикливаться на грустном. Вспомним, куда по русской традиции непременно отсылают собеседника, если тот своим внешним видом вызывает легкое, интеллигентное, заметьте, раздражение, и отправимся туда же.

Главное — не перепутать пункт назначения.

Баня

Баня и мед — вот два компонента, с помощью которых можно обратить невзрачное полотно своего забытого, заброшенного тела в ухоженную, мягкую, эластичную «ткань». Для этого перед заходом в парилку (сухой, влажный пар — неважно) нужно натереться медом. Лицо, шею, грудь, плечи. Ноги — обязательно, ибо именно на ногах кожа суше и шершавее, ну и, конечно, все островки гусиной кожи на локоточках, коленках растереть более тщательно. Эффект даже с первого раза настолько поразительный, что вы едва ли узнаете себя прежнюю или прежнего (мужчинам это делать не возбраняется).

Не стоит увлекаться медовыми натираниями людям с болезнями крови (легкие формы анемии сюда не относятся).

И приятного вам пара!

Что касается кулинарии, я приведу здесь рецепт торта, который я пеку чаще, чем другие. Приготовить его несложно. А чем ценен рецепт, так это тем, что коржи можно готовить заранее (за два-три

дня) и хранить в целлофановом пакете, благодаря меду они не черствеют, ну и, безусловно, он ценен тем, что торт получается очень вкусный и легкий для желудка.

Торт «Домашний»

Коржи. 2–3 яйца, 1 стакан сахара — сбить все это, 2 столовые ложки меда, 3 стакана муки. 1 чайную ложку соды загасить в 1 столовой ложке уксуса, чуть соли. Тесто нужно замесить обязательно мягкое и отставить на 6–10 часов, посыпав мукой и накрыв полотенцем. Затем разделить его на 5–6 коржей и выпекать в горячей духовке до светло-коричневого цвета, если передержите, коржи будут твердыми и потребуют пропитки сиропом. Я беру продукты из расчета чуть больше двух порций и раскатываю коржи размером с противень электроплиты «Мечта».

Крем. 500 г густой сметаны, 1 стакан молотых грецких орехов, 1 стакан сахара, ванилин или корица по вкусу. Промазать все коржи, кроме верхнего. На верхний поставить нетяжелый груз и дать постоять, чтобы торт пропитался. Затем покрыть глазурью.

Глазурь. 2 чайные ложки какао смешать со стаканом сахара, добавить 70–100 г сливочного масла, 3–4 ложки молока или сметаны. Варить на малом огне. Как только начнет густеть, покройте этой смесью верхний корж и бока.

И приятного аппетита! Подробно о кулинарных рецептах — в следующем разделе.

Глава 1. МЕДОВАЯ КУЛИНАРИЯ

Неполным будет рассказ о меде, если не вспомнить, что продукт этот является одним из основных компонентов приготовления различных блюд, ведь мед дает энергию, восстанавливает силы, придает ясность мысли

и нормализует деятельность всех систем и органов. Гладиаторы перед выходом на арену ели мед. Мед и другие продукты пчеловодства обязательно включают в свой рацион космонавты и спортсмены.

Вот несколько правил, которые должен учитывать кулинар, используя в выпечке мед:

- Готовя дрожжевое тесто, мед кладут в конце процесса.
- Когда по рецепту мед сбивают с жировыми компонентами, закристаллизовавшийся мед не распускают.

Если количество меда дается в граммах, то нужную порцию легко отвесить без весов, зная, что одна столовая ложка жидкого меда весит примерно 20–25 граммов.

Температура выпечки подбирается в зависимости от разновидности теста, а главное, от формы и размера изделия. Для крупных изделий устанавливают меньшую температуру, выдерживая его по времени в духовке дольше, чтобы пропеклось.

Мед был основной сладостью почти до конца XIX века. На нем готовили простые лепешки и пряники, праздничные пироги, коврижки, кексы, торты и другие изысканные блюда. Не так давно у меда появился сильный конкурент — сахар. Он гораздо дешевле, доступней и не менее сладкий, поэтому экономные хозяйки стараются выбирать «сахарные» рецепты. Тем не менее, выпечка с медом имеет несколько преимуществ — изделия получаются более пышными, сочными и не черствеют.

С медом также получаются великолепные напитки: морсы, квасы, чаи и всевозможные хмельные меды.

Неповторимый вкус придает мед салатам.

Медовое кулинарное искусство складывалось веками, не будем же и мы забывать традиции, уходящие своими корнями в далекое прошлое.

Соки с медом

Мед в виде раствора полезнее для лечения, чем мед в натуральном виде. Раствор меда в соках несравненно более эффективен при лечении, чем раствор меда в воде. Впрочем, я нисколько не сомневаюсь, что это и без книги понятно. Проблема в том, что в шести домах из десяти нет соковыжималки. Но во-первых, не во всех рецептах сок требуется в больших количествах, а во-вторых, некоторые овощи, такие, как свекла и картофель, настолько сокообильны, что приготовить из них по полстакана сока не составит большого труда. А пока просмотрите нижеприведенные рецепты и уясните для себя главное: сок каких овощей помогает в случае каких заболеваний.

Сок моркови с медом

Следует запомнить, что сок моркови с медом эффективен в пяти случаях:

- При кашле у детей.
- При инфаркте миокарда.
- При анемии.
- При импотенции.
- При недостаточном образовании молока у кормящих матерей.

Теперь о пропорциях. Детям при кашле разводят мед в соке 1:2 (3) и дают по одной столовой ложке 4–5 раз в день.

При инфаркте морковный сок принимают по 1/2–1 стакану с одной десертной ложкой меда до или после еды 2–3 раза в день, ограничивая в рационе другие сладости.

При анемии сок принимают аналогично.

При импотенции сок моркови размешивают 1:1 и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

Если в первые месяцы кормления грудью давать матери по 1/2 стакана сока с одной чайной ложкой меда 1 раз

в день за час до еды, то это в значительной степени будет способствовать увеличению отделения молока.

Противопоказан сок при обострении язвенной болезни и при энтеритах (заболеваниях тонкого кишечника).

Сок свеклы с медом

- При гипертонии.
- При туберкулезе легких.

Свекольный сок очень помогает при гипертонии, но если у вас есть возможность приготовить смесь соков, то это в значительной мере поможет вам справиться с болезнью. Смешайте по стакану сока красной свеклы, сока моркови, сока хрена, прибавьте сок одного лимона и смешайте со стаканом меда. Принимайте по столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после.

При туберкулезе легких сок красной свеклы с медом, разбавленный по вкусу, принимают по четверти стакана трижды в день за полчаса до еды.

Картофельный сок с медом

- При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Для нормальной работы сердца.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует принимать по 1/2, а затем по 2/3 стакана картофельного сока 2 раза в день натощак, растворив в нем одну столовую ложку меда. Таков же рецепт для нормализации работы сердца.

Сок капусты с медом

Если дважды в день вы будете принимать натощак по стакану капустного сока, растворив в нем одну столо-

вую ложку меда, вы окажете себе неоценимую услугу при:

- язвенной болезни желудка, геморрое, заболеваниях селезенки и печени;
- а также при заболеваниях сердца, почек и дыхательных путей.

При кашле нужны следующие пропорции. Капустный сок размешать в равных пропорциях с медом и принимать по столовой ложке трижды в день.

Сок черной редьки с медом

- При заболеваниях печени, желчного пузыря, селезенки.
- При мочекаменной и почечнокаменной болезни.
- При сильном кашле.

При заболевании печени, желчного пузыря и селезенки принимать смесь тертой черной редьки и меда в соотношении 1:1 по 1 столовой ложке 3 раза в день. Систематическое употребление меда предупреждает образование камней в желчном пузыре, повышает гемоглобин в печени, улучшает процессы тканевого обмена.

При мочекаменной и почечнокаменной болезни смешать сок черной редьки с медом в соотношении 1:1 и принимать по полстакана в день.

При сильном кашле следует приготовить сок старинным народным способом. Снять с редьки верхнюю часть и вырезать углубление с таким расчетом, чтобы в него вошли две ложки жидкого меда. Редьку поставить в какой-нибудь сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать три часа. Давать больному, будь то взрослый или ребенок, по чайной ложке сока 3–4 раза в день.

Яблочный сок с медом

- При запорах и колитах.
- При заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
- При гипертонии.

При запорах и колитах выпивать по полстакана сока, растворив в нем чайную ложку меда, 3–4 раза в день. Доза меда не должна превышать 100 г в сутки. Прочие сладости исключить.

Подобным же образом принимать сок с медом при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

При гипертонии стакан яблочного сока и сок одного лимона смешать со стаканом меда и принимать по одной столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды в течение двух месяцев.

Сок лимона с медом

- При атеросклерозе.
- При простудных заболеваниях.

При атеросклерозе лимонный сок, мед, подсолнечное масло принимают утром натощак в соотношении 1:2:1/2.

При простудных заболеваниях сок одного лимона смешивают со 100 г меда. Пьют перед сном с горячим чаем.

Томатный сок с медом

- При атеросклерозе.
- Принимать по полстакана сока с чайной ложкой меда 3 раза в день.

Огуречный сок с медом

- При кашле, катаре верхних дыхательных путей.
- При лечении угрей (наружно).

При кашле, катаре верхних дыхательных путей огуречный сок с медом принимают в соотношении 1:1 2–3 раза в день по 2–3 столовые ложки.

При лечении угрей смесь огуречного сока и меда очень эффективное средство. Три столовых ложки измельченных огурцов заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение двух-трех часов, затем процеживают и добавляют одну чайную ложку меда. Ватным тампоном наносят на кожу лица после умывания, а через полчаса ополаскивают лицо прохладной водой.

Луковый сок с медом

- При атеросклерозе.
- При ангине.

При атеросклерозе сок лука смешивают с медом в пропорции 1:1. Принимают 2–3 раза в день по одной столовой ложке.

При ангине сок лука или луковую кашицу смешивают пополам с медом и складывают в непрозрачную емкость. Принимают по одной чайной ложке через каждые два часа.

Сок хрена с медом

- При простудных заболеваниях.

Принимать смесь сока с медом в соотношении 1:1 2 раза в день по одной столовой ложке.

Сок алоэ с медом

- При хроническом запоре.

Листья алоэ выдерживают три недели в холодильнике, отжимают сок, смешивают его с равным количеством меда и принимают по одной столовой ложке за тридцать минут до еды (через два дня дозу можно уменьшить).

Лекарство или продукт питания?

Если мы возьмем мед, овощи, фрукты или другие дары, щедро протянутые нам рукой природы, и попытаемся дать им определение, то скажем, что все это — продукты питания.

Так вот, самые обычные продукты питания, принимаемые определенным образом, можно превратить в целебные снадобья. Как? Вот это вы и постарайтесь запомнить, не надеясь на записные книжки и прочие архивы.

Принимайте ваши дары:

- в одно и то же время;
- натощак;
- в течение девяти дней (как минимум);
- в хорошем настроении.

Не торопитесь также забрасывать следом десант из другой пищи, дайте продукту освоиться в желудке, вступить в полноценные контакты с пищевыми соками, и тогда, к примеру...

Слива

Будет способствовать укреплению стенок капилляров, а значит, ваша кожа перестанет реагировать синяками на малейшие ушибы. Сливовый сок с медом окажет послабляющее действие.

Черешня

Будет способствовать улучшению зрения.

Смородина

Наладит работу желудка и кишечника. Смородиновый сок с медом избавит вас от сильного кашля и про-

блем с печенью и желчным пузырем. Кстати, смородинно-медовая маска является прекрасным средством для стареющей кожи, она одновременно питает ее, отбеливает и тонизирует.

Яблоки

Съедая вышеописанным способом три-четыре яблока в день, вы заметно снизите уровень холестерина, и, как следствие, распрощаетесь с замучившими вас склеротическими явлениями. Про яблоки вообще можно говорить долго и вдохновенно. Кислые сорта яблок с медом помогут вам при ожирении и сахарном диабете. Сладкие сорта с медом — при заболевании сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Сырыми протертыми яблоками можно вылечить застарелые заболевания желудка. Существенную помощь окажут они и при подагре.

Своей исцеляющей силой яблоки во многом обязаны пектинам. Пектины обладают способностью связывать и выводить из организма ртуть, стронций, свинец и другие вредные и бесполезные для организма элементы. Особенно много пектина содержится — где бы вы думали? — в кожуре яблок. К тому же яблоки щедро снабжают организм таким важным элементом, как железо. О том, что в яблоках много витаминов, особенно витамина С, думаю, и напоминать не следует, это знают даже дети.

Виноград

Поможет вам при туберкулезе легких — ешьте его столько, сколько сможете. При подагре вас обязательно выручит виноградный сок, если будете принимать его по такой схеме: три дня по четверти стакана, пять дней по половине стакана, пять дней по три четверти стакана, пять дней стакан и еще четверть. Принимать это

надо утром и вечером за час до еды. Виноградный сок с медом — одно из лучших средств при истощении нервной системы и упадке сил. Единственное противопоказание — болезни желудка, в этом случае увлекаться виноградным соком не следует.

Сок из молодых побегов дикой виноградной лозы с успехом применяют для удаления волос: втирают в те места на коже, где волосы нежелательны.

Виноградно-медовая маска сделает вашу кожу гладкой и упругой.

Сок груши с медом

Поможет при почечнокаменной болезни.

Малина

Окажет благотворное влияние на потенцию. Поможет при малокровии и атеросклерозе. Но при подагре и нефрите ее лучше не употреблять из-за обилия пуринов.

Крыжовник

Окажет слабительное действие и обеспечит организм витаминами.

Медовые напитки

Мед является не только ценным продуктом питания, но и служит основным компонентом для разнообразнейших напитков. Морсы, квасы, сбитни, медовуха, хмельные меды — все эти напитки имеют многовековую историю и, слава богу, их рецепты сохранились до наших дней. С помощью этих напитков в старину из организма выгоняли хвори, поддерживали тонус и расслаблялись после тяжелой работы.

Они вкусны, полезны, обладают целебным действием.

В праздничные народные гуляния хмельные меды всегда были на столе. Древние медовары, понятно, хранили свои рецепты в тайне, вместо хмелинки старались использовать пергу — природные дрожжи. На 10 литров медового раствора клали 50–100 г перги. С пергой готовили и сбитни, и квасы и медовуху. Такой напиток получался особенным.

Морс клюквенный

Размять клюкву деревянным пестиком в неокисляющейся посуде. Затем сок отжать, а выжимки залить водой, поставить на огонь и кипятить десять минут. Добавить в процеженный отвар мед и размешать. После этого влить клюквенный сок. Пить охлажденным.

Клюква — 300 г,
вода — 2 л,
мед — 200 г.

Морс лимонный

Лимоны очистить от цедры, семян, отжать сок и поставить его в холодильник. Цедру натереть на терке или мелко порезать, добавить к ней выжимки, залить кипятком и варить десять минут. Дать настояться, процедить. В отвар добавить мед и сок.

Лимоны — 200 г,
вода — 2 л,
мед — 150–200 г.

Морс апельсиновый

Апельсины очистить от цедры, семян, отжать сок и поставить его в холодильник. Мелко нарезанную цедру с выжимками залить кипятком и варить десять минут. Дать настояться.

В процеженный отвар добавить мед, размешать и влить сок.

Апельсины — 250 г,
вода — 2 л,
мед — 150–200 г.

Морс из калины

Калину перетереть на дуршлаге и отжать сок. Мед растворить в прохладной кипяченой воде, добавить сок и размешать.

Сок калины — 1 стакан,
вода — 2 л,
мед — 200 г.

Напиток «Медок»

Мед растворит в теплой кипяченой воде, добавить лимонную кислоту и охладить. Подавать с пищевым льдом.

Вода — 1 л,
мед — 100–150 г,
лимонная кислота — 1 г.

Напиток из цветов липы

Цветы липы залить кипятком, настоять. Настой процедить, добавить мед, хорошо размешать и подавать в горячем виде. Прекрасно помогает при простуде, а также используется в профилактике простудных заболеваний.

Высушенные цветы липы — 4 ст. л.,
Вода — 1 л,
мед — 100 г.

Напиток из плодов шиповника

Плоды шиповника поместить в термос, залить кипятком. Настоять несколько часов. Настой процедить, до-

бавить мед и подавать к столу. При простуде вместе с шиповником кладут еще 2–3 чайные ложки высушенной ромашки.

Плоды шиповника — 30 г,
вода — 1 л,
мед — 100 г.

КИСЕЛИ

Овсяный кисель

Овсяную муку высыпать в кастрюлю, залить теплой водой и хорошо размешать, чтобы не было комков. Получится так называемая болтушка. Дать ей набухнуть в течение 6–8 часов (можно оставить на ночь), затем процедить через сито, добавить мед, посолить по вкусу и варить, помешивая, до загустения.

Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать ему застыть и разрезать ножом на порции. К овсяному киселю хорошо подать холодное молоко. Получится прекрасное блюдо для завтрака и ужина.

Кисель яблочный

Яблоки мелко нарезать и разварить в воде с корицей. Процедить. Пять стаканов этого сока смешать с сахаром, выжать сок из половины лимона, добавить тертую цедру лимона и вскипятить. Отдельно развести крахмал 1 стаканом остывшего яблочного отвара и влить в основную массу. Вскипятить, помешивая.

Яблоки (антоновка) — 1,2 кг,
сахар — 200–250 г,
цедра одного лимона,
сок — половина лимона,
крахмал — 0,5 стакана,
корица (по вкусу).

Молочный кисель

В половине стакана холодной кипяченой воды развести кукурузный крахмал, процедить. Отдельно в воду положить мед и поставить на огонь, довести до кипения, размешать. В кипящий мед влить разведенный кукурузный крахмал, непрерывно помешивая и варить до загустения.

Кисель разлить в стаканы, охладить и подавать к столу. Отдельно подать холодное молоко.

Напиток из овса и облепихи

Овес промыть, залить холодной водой, вскипятить и 3–4 часа настоять в теплом месте. Вскипятить еще раз на сильном огне. Положить размятую облепиху, дать закипеть и затем еще час настоять. Процедить, добавить мед. Пить теплым или холодным, по желанию.

Вода — 1,5 литра,
овес — 1 стакан,
ягоды облепихи — 1/2 стакана,
мед — 3 столовые ложки.

Напиток из овса, клюквы и изюма

Овес и изюм залить холодной водой, вскипятить, дать настояться в теплом месте и вскипятить еще раз. Размять клюкву, добавить к отвару, вскипятить еще раз и затем еще 1 час настоять. Процедить, добавить мед.

Вода — 1,5 л,
овес — 1 стакан,
клюква — 0,5 стакана,
изюм — 1/4 стакана,
мед — 3 ст. л.

Напиток из неочищенного овса

Неочищенный овес кипятить, томить и настаивать. Процедить. Добавить мед.

Овес — 1 стакан,
вода — 1 л,
мед — 3 дес. л.

Напиток из дробленного неочищенного овса

Неочищенный овес размолоть на кофемолке не слишком мелко. Залить водой, поставить на медленный огонь и томить. Процедить, добавить мед. Получится наваристая киселеобразная масса. Обычно ее пьют в холодном виде. Но мне очень нравится этот напиток в именно в горячем виде.

Овес — 1 стакан,
вода — 1 л,
мед — 3 дес. л.

Напиток из малины и крыжовника

Ягоды протереть через сито, добавить мед и развести водой.

Малина и крыжовник — 500 г,
вода — 1 л,
мед — 5 ст. л.

Напиток из черной смородины

Ягоды протереть через сито, смешать с медом, разбавить водой. Подавать с кусочками льда.

Ягоды черной смородины — 500 г,
вода (можно использовать газированную слабосоленую) — 2 стакана,
мед — 2 ст. л.

Лимонный напиток

Очистить лимон или апельсин от цедры, оставив белый слой, отжать лимонный сок. Выжимки отварить в сахарном отваре, затем охладить, положить дрожжи и, накрыв посуду крышкой, дать постоять в теплом месте. Пенистую смесь заправить лимонным соком, медом и охладить.

Лимон — 1 шт.,
вода — 1 л,
сахарный песок — 1 ст. л.,
дрожжи — 50 г.

Напиток из липовых цветков

Высушенный липовый цвет залить кипятком, настоять в течение получаса, процедить, добавить мед и лимонную кислоту. Из напитка легко можно сделать квас. Для этого его нужно заквасить. В теплый напиток кладутся дрожжи — 15 граммов, и на ночь или на сутки оставляют бродить. Одну часть меда кладут во время приготовления напитка, другую — перед употреблением.

Мед — 160 г,
вода — 2 л,
сухой липовый цвет — 8 ст. л.,
лимонная кислота — по вкусу.

Напиток с чабрецом и зверобоем

Высушенные травы чабреца и зверобоя залить кипятком, покипятить три минуты на медленном огне под крышкой. Дать постоять, процедить, положить в него мед и подавать в качестве напитка.

Чабрец — 1 ст. л.,
зверобой — 1 ст. л.,

мед — 2 ст. л.,
вода — 2,5 стакана.

Целебный напиток

Этот напиток великолепно действует на организм при простуде. Готовится он следующим образом. Яблочную кожуру (или айвовую) и липовый цвет сложить в большой заварочный чайник и залить кипятком, положить мед, дать настояться и пить в теплом виде.

Липовый цвет — 2 ст. л.,
воды — 1 л,
яблочная кожура от трех-четырех яблок с семечками.

Напиток витаминный

Яблоки вместе с кожурой и семечками мелко порезать. Вымытую со щеткой неочищенную морковь протереть на крупной терке, смешать это все вместе с квашеной капустой и липовым цветом. Залить кипятком. Дать вскипеть и оставить на рассекателе в укутанном виде на 15–20 минут. Потом процедить, положить мед и подавать. Квашеная капуста придаст напитку приятный кисловатый вкус и обогатит его витаминами и органическими кислотами. Липа дает прекрасные вкусовые сочетания с любыми фруктами и ягодами, при большей концентрации превращает жидкость в студенистую массу. Очень хорошо готовить этот напиток по весне, особенно в пост.

Цвет липы — 1 ст. л.,
морковь — 1 шт.,
яблоко — 1 шт.,
квашеная капуста — 1 ст. л.,
мед — 1 ст. л.,
вода — 1 л.

Настой из крапивы

Крапиву мелко нарезать, залить кипятком и настоять 10–15 минут. Слить. Добавить мед.

Крапива — 4 ст. л.,
вода — 1 л,
мед — 1 ч. л.

В крапиве очень много полезных веществ, в том числе витаминов. К примеру, витамина С в крапиве в несколько раз больше, чем в лимоне. Высушив и заготовив крапиву летом, можно в течение всего года добавлять ее в виде порошка в супы и каши.

КОМПОТЫ

Компот из груш

Грушу вместе с сердцевинками порезать на кусочки и проварить. По желанию можно добавить пряности — корицу и гвоздику. Слегка охладить, добавить мед и настоять два часа.

Груши — 500 г,
мед — 120 г,
вода, пряности, ванильный порошок — по вкусу.

Компот из айвы

Айву разрезать на дольки, не доходя ножом до сердцевины плода — она очень твердая и трудно режется. Проварить в воде на маленьком огне под закрытой крышкой. Охладить, положить мед. Дать настояться 2–3 часа.

Айва — 500 г,
мед — 150 г,
вода.

Компот из винограда

Виноград залить водой, поставить на медленный огонь и кипятить под закрытой крышкой. Остудить, добавить мед и дать настояться 2–3 часа.

Виноград — 500 г,
мед — 140 г,
вода.

Облепиховый настой

Ягоды облепихи залить теплой кипяченой водой, дать настояться полчаса, добавить мед и выпить. Оставшиеся ягоды потолочь, вторично залить водой, дать настояться, добавить мед и выпить. В разгрузочные дни рекомендуется выпивать до двух литров такого напитка. Он чистит сосуды и снабжает организм необходимыми витаминами.

Облепиха — 0,5 стакана,
вода — 1 л,
мед — 3 ст. л.

Старинный рецепт русского чая

Стакан крепкого чая, треть стакана меда, столько же водки — размешать и довести до кипения.

Чай пчеловодов

Настаивается липовый цвет, прибавляется по вкусу свежеоткачанный мед, чайная ложка рома или апельсинового сока (на стакан напитка). Пьют горячим. Такой чай успокаивает нервы, способствует пищеварению, применяется при первых признаках простуды. Также великолепно действует при бессоннице.

КВАСЫ

Для приготовления квасов используют обычно эмалированную посуду. Хранить напиток можно в стеклянной таре.

Петровский квас

Нарезанный хлеб подсушить в духовке до образования темно-коричневой корочки. Сухари залить кипятком и дать настояться три часа. Полученное сусло процедить через несколько слоев марли, добавить сахар и разведенные в стакане дрожжи. Накрыть кастрюлю полотенцем, дать квасу настояться в тепле 10–12 часов.

Перебродившее сусло вновь процедить и разлить по бутылкам, добавив в каждую мед и тертый хрен. Бутылки хорошо закрыть и поставить в холодильник Через трое суток квас будет готов.

Ржаные сухари — 800 г,
дрожжи — 25 г,
вода — 4 л,
сахар — 100 г,
мед — 100 г,
хрен — 100 г.

Квас с веточками смородины и мяты

Нарезанный ржаной хлеб подсушить в духовке до образования темно-коричневой корочки. Сухари залить кипятком, дать несколько часов постоять в закрытой посуде. Процедить, добавить мед и дрожжи, несколько веточек черной смородины и стебли мяты. После 5–6-часового брожения разлить в бутылки. Бутылки укупорить и поставить в холодное место на несколько дней.

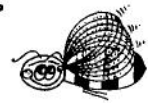
Ржаной хлеб — 2 кг,
мед — 500 г,
дрожжи — 50 г,
вода — 10 л.

Медовый квас с изюмом

Сухари из ржаного хлеба залить теплой кипяченой водой. Добавить хрен, дрожжи и поставить в теплое место для брожения на 5–6 часов. Когда квас начнет пениться, процедить, добавить мед, размешать. Разлить в бутылки, положить в каждую по 2 изюминки и поставить в холодильник. Квас готов.

Лимонный квас

Вскипятить воду, добавить порезанный на дольки вместе с цедрой лимон, мед. Остудить смесь до 25–30 градусов, добавить дрожжи, растертые с медом. Подержать несколько часов в тепле, пока не начнется сильное брожение. Потом поместить в прохладное место, добавить изюм и не накрывая держать 1–2 дня. Готовый квас разлить по бутылкам, хорошо закрыть и поставить в холодильник.



Березовый квас

Мед, лимонный сок, гвоздику закипятить, добавить березовый сок, дрожжи. После того как квас перебродит, разлить по бутылкам, в бутылки бросить по 2–3 изюминки и поставить в холодильник. Квас готов.

Березовый сок — 1,5 л,
мед — 1 ст. л.,
лимон — 1 шт.,
гвоздика — 3–5 шт.,
дрожжи — 10 г.

Вишневый квас

Засыпать вишню в трехлитровую банку, добавить мед, залить теплой кипяченой водой на 2/3 банки. Банку закрыть сверху бумагой или марлей. По окончании бурного брожения, примерно через две недели, сусло сцедить и разлить по бутылкам, закрыть и поставить на 10–12 суток в прохладное место для дображивания (12–14 градусов тепла).

Вишня — 2 кг,
мед — 800 г.

Клубничный квас

Клубнику залить водой, довести до кипения и выключить. Через десять минут процедить через марлю. Добавить мед, сахар, лимонную кислоту, размешать и вторично процедить. Разлить в бутылки на 7–10 см ниже горлышка, добавить 2–3 изюминки. Хорошо укупорить пробками, пробки закрепить мягкой проволокой или шпагатом, вынести в холодное место. Пьют квас на четвертый день.

Клубника — 1 кг,
сахар — 6 ст. л.,
мед — 4 ст. л.,
лимонная кислота — 2–4 г.,
вода — 3 л.

Клюквенный квас

Размять клюкву, залить пятью литрами воды, довести до кипения. Затем к клюкве добавить еще 3 литра воды и процедить. В полученный морс положить мед, размешать и прокипятить.

Полученный напиток остудить, положить туда изюминки и дать постоять несколько часов. Затем отдельно развести холодной кипяченой водой пивные дрожжи с

мукой и влить их в морс. Как только сверху появится пена и всплывет изюм, квас следует процедить, разлить в бутылки, закрыть и поставить их в холодильник на несколько дней.

Клюква — 1,2 кг,
мед— 800 г,
пивные дрожжи — 0,5 ч. л.,
мука — 1 ст. л.,
вода — 8 л,
несколько изюминок.

Облепиховый квас

Считается очень полезным и целебным напитком.

Когда из ягод облепихи отжимают сок, остается мезга. Ее и используют для кваса. Заливают мезгу водой, кипятят в течение 10–15 минут. Остужают, процеживают, добавляют мед и дрожжи. 8–10 часов квас бродит. Все. Квас готов к употреблению.

Мезга — 1 кг,
вода — 10 л,
мед — 2 стакана,
дрожжи — 30 г.

Малиновый квас

Смешивают малиновый сок и горячую кипяченую воду, добавляют мед и лимонную кислоту. Дрожжи и изюм добавляют, когда температура смеси упадет до 25–27 градусов. При появлении первых признаков брожения (через день) сусло процеживают и переливают в литровые бутылки. Туда кладут 2–3 изюминки и закрывают распаренными в горячей воде пробками. Затем ставят в холодное место (12–14 градусов) для дображивания и выдержки.

Малиновый сок — 1 л,
мед — 600 г,

лимонная кислота — 10–15 г,
дрожжи — 2–3 ст. л.,
немного изюма,
воды — 4 л.

Абрикосовый квас

Сорванные абрикосы выдержать в течение суток при комнатной температуре, затем растолочь их, добавить мед, и залить на 12 часов горячей водой или закипятить. Потом процедить, положить дрожжи, разлить в бутылки и 10 дней выдержать на холоде.

Абрикосы — 1 кг,
вода — 3 л,
дрожжи — 10 г,
мед — по вкусу.

Уральский квас

Нарезанный ржаной хлеб подсушить до образования темной корочки. Сухари залить 10 литрами крутого кипятка. Накрыть посуду полотенцем, настоять в течение одних суток, затем процедить. Параллельно в небольшом количестве хлебного настоя вскипятить изюм, добавить туда сахар. Обе смеси смешать, охладить и влить туда разведенные дрожжи. После брожения процедить и разлить по бутылкам. Бутылки хорошо укупорить, обвязав пробки проволокой или шпагатом. Поставить на холод. Через 10–12 часов в квас положить натертый хрен, изюм, мед, сахар и дать настояться.

Сухари — 1 кг,
изюм — 10 г,
сахар — 200 г
дрожжи — 1/4 стакана,
заправка кваса на 1 литр:

хрен — 50 г,
сахар — 25 г,
мед — 2 ст. л.,
изюм — 25 г.

Рябиновый квас

Рябину, собранную после первых заморозков, промыть и растолочь. Добавить молодые побеги малины, нарезанные яблоки, залить все это водой и проварить, пока ягоды не разварятся. Процедить через марлю, добавить мед и покипятить еще пять минут. Затем остудить, добавить дрожжи и оставить на брожение. Через два дня перенести в холод для дозревания. Через две-три недели напиток будет готов. Разлить его по бутылкам, закупорить и хранить в прохладном месте.

Рябина — 1 кг,
вода — 2 л,
мед — 1 кг,
яблоки — 1 кг,
веточки малины, нарезанные по 2–3 см — 5–6 шт.,
дрожжи — 100 г.

Черемуховый квас

Черемуху промыть, растолочь, залить водой, добавить мед и кипятить пятнадцать минут. Затем остудить, процедить, положить дрожжи, лимонную кислоту, сахар. Оставить для брожения. Через 3–4 дня поставить в холодное место для вызревания на две недели. Разлить по бутылкам, закрыть и хранить в холодном месте.

Черемуха — 1 кг,
вода — 4 л,
мед — 1 кг,
дрожжи — 100 г,
щепотка лимонной кислоты.

Анастасьин квас

Обычный хлебный квас слегка подогреть и растворить в нем мед. Настрогать на мелкой терке хрен, положить в квас, закупорить его и выставить на холод на полсуток. Процедить, подавать с кубиками льда.

Квас — 1 л,
хрен — 25 г,
мед — 2 ч. л.,
лед — по вкусу.

СБИТНИ

Кто сейчас знает, что такое сбитень? А ведь в старину этот душистый медовый напиток был широко распространен, его любили и почитали наши предки. В самоварах гоняли вовсе не чаи, а сбитни. Традиция пить чай появилась гораздо позже. Горячим сбитнем согревались в лютую стужу. Пили его распаренные и разомлевшие после доброго пара русской бани. Ну и, конечно, выгоняли им простуду. Готовили его из разведенного меда с добавлением сахара (патоки) и пряностей: гвоздики, корицы, кардамона, имбиря, перца, лаврового листа. Или использовали для этого листья мелиссы, базилика, смородины, малины, земляники, черники, мяты, душицы. Свежие или сухие травы измельчали заливали горячей водой и доводили до кипения. А затем настаивали в течение получаса. Отвар процеживали и добавляли мед.

Зимой сбитни готовили из замороженных или сухих ягод. Готовили сбитни и на овощных, фруктовых отварах. К примеру, натирается на крупной терке любой овощ, будь то свекла, морковь тыква или кабачок, заливается горячей водой и доводится до кипения, настаивается и процеживается. А овощи затем использовались в салатах.

Сбитень с гвоздикой и корицей

В старину его готовили в самоваре следующим образом.

Воду вскипятить, всыпать сахар, добавить пряности и кипятить 10–12 минут. Затем растворить мед и влить в самовар. Пить горячим.

Варианты. В качестве пряностей можно положить гвоздику, корицу, кориандр, имбирь. Можно положить мяту, хмель, гвоздику. Можно перец-горошек, корицу и другие пряности.

Мед — 300 г,
сахар — 50 г,
вода — 3 л,
хмель — 10 г,
по щепотке корицы, гвоздики и мяты.

Сбитень с вином

Вино, мед, цедру лимона и апельсина довести до кипения, добавить пряности, снять с огня, накрыть и дать настояться.

Вино сухое красное — 1 л,
мед — 100 г,
по щепотке корицы, гвоздики,
мускатного ореха,
по полоске лимонной и апельсиновой цедры.

Сбитень с ромашкой и мятой

Измельченную траву залить кипятком, полчаса настоять, отцедить, добавить мед, размешать. Подавать к столу горячим.

Сухая мята — 1 ч. л.,
сухая ромашка — 1 ч. л.,
мед — 1 ст. л.,
вода — 2 стакана.

Сбитень с листьями смородины и малины

Молодые побеги или листья залить крутым кипятком, настоять, добавить мед. Подавать горячим.

Листья смородины — 1 ч. л.,
листья малины — 1 ч. л.,
мед — 1 ст. л.,
вода — 2 стакана

Сбитень душистый заварной

Мед растворить в трех литрах кипятка и выдержать в течение суток. Затем кипятить его, непрерывно помешивая на слабом огне в течение двух часов. Снимать образующуюся пену. За 15 минут до окончания добавить хмель и пряности. В остывшую смесь добавить полстакана жидких дрожжей. Посуду закрыть и вынести на мороз на 14 дней. Затем процедить и разлить по бутылкам. Хранить в холоде.

Мед — 1 кг,
хмель — 40 г,
вода — 3 л,
пряности — по выбору.

Сбитень малиновый

Растворить мед в горячей воде, добавить малиновый сок и кипятить 2 часа. Обязательно помешивать и снимать пенку. Затем охладить, положить дрожжи и на 10–13 часов оставить бродить. Сброженное сусло на месяц поставить на холод. Затем разлить по бутылкам, закрыть и хранить в горизонтальном положении в погребе. Пить в холодном виде.

Малиновый сок — 2 стакана,
мед — 2 стакана,
вода — 2 л,
жидкие дрожжи — 2 ст. л.

Сбитень-жженка

Мед растворить в четырех стаканах воды и кипятить около получаса. Затем добавить пряности и кипятить еще 3-5 минут. Полученную смесь процедить через марлю и подкрасить жженкой.

Жженку готовят так: нагревают в столовой ложке сахар, пока не образуется темно-коричневый сироп. Подавать сбитень горячим.

Мед — 6 ст. л.,
вода — 4 стакана,
жженка — 1 ст. л.,
лавровый лист, тмин, корица — по вкусу.

Сбитень суздальский

Растворенный в воде мед кипятить 20 минут, добавить пряности и кипятить еще 3–5 минут. Процедить, добавить для цвета жженый сахар.

Мед — 150 г,
сахар — 150 г,
гвоздика, имбирь, кардамон, лавровый лист — по 15 г,
вода — 1 л.

Сбитень московский

Мед и патоку растворить в воде и вскипятить. Добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Затем дать настояться в течение получаса, процедить.

Мед — 200 г,
патока — 150 г,
вода — 1 л,
корица — 1 г,
гвоздика, хмель, душистый перец, мускатный орех — по 2 г.

МЕДОВУХА

Медовуха — напиток с многовековой историей. В старину существовали медоварни, а профессия медовара была известна и почитаема. Застолья знати не обходились без хмельных медов. Так и хочется назвать медовуху традиционно русским напитком, ведь о ней мы слыхали от дедов и прадедов. Но практически все народы Европы имели более или менее крепкие хмельные меды в своей национальной кухне.

Так, на Руси особой славой пользовались монастырские меды, а все потому, что монопольное право на их изготовление принадлежало государству и церкви. Простому народу варить меды было запрещено. Одним из крупнейших производителей долгое время был Троице-Сергиевский монастырь. Здесь на промышленной основе изготавливались меды, пиво, квасы, сбитни.

В эпоху Петра I хмельные меды сменились заморскими винами и водкой. Так они и остались на нашем столе. Традиция медоварения оказалась забытой и заброшенной. Теперь не всякий пчеловод имеет в погребке сброженный медовый напиток. Хотя сладкая медовая вода от промывания забруса рекой льется в каждом пчеловодческом хозяйстве — без этого не получить воск и вощину.

Кое-какие рецепты мы попытаемся сейчас вспомнить.

Мед вишневый

Мед растворить в воде и кипятить 10–15 минут, помешивая и снимая пену. Сироп остудить и добавить вишневый сок, пряности, дрожжи. Поставить в теплое место для сбраживания. Емкость плотно не накрывать. Через два дня закрыть плотно и оставить в холодном месте на 2–3 недели, чтобы мед созрел. Затем разлить по бутылкам, укупорить и поставить на холод.

Мед — 1 кг,
вишневый сок — 1,5 л,
дрожжи — 100 г,
вода — 2,5 л,
пряности — 5 г (корица, гвоздика).

Мед обыкновенный

Мед с сотами разводят кипяченой водой комнатной температуры. Затем всплывшие соты шумовкой удаляют. Добавляют разведенные в теплой воде дрожжи и хорошо перемешивают. Оставляют в холодном месте на неделю.

Мед — 1 стакан,
вода — 5 л,
дрожжи — 1 ч. л.

Мед клюквенный

Мед растворить в воде и кипятить 10–15 минут. Охладить, положить дрожжи, клюквенный сок, пряности и поставить на два дня в теплое место для брожения. Затем перенести в холодное место и выдержать там в течение 2–3 недель. После разлить по бутылкам, закрыть и поставить в прохладное место.

Клюквенный сок — 1 л,
вода — 5 л,
мед — 1 кг,
дрожжи — 100 г,
пряности — 5 г.

Мед молодой

Горячей кипяченой водой залить мед, бросить туда очищенные от семян и нарезанные кружками лимоны, изюм. Хорошо размешать. Когда смесь остынет, положить в нее дрожжи, разведенные с пшеничной мукой.

Оставить на сутки. Когда начнется брожение, изюм и лимоны всплывут наверх. Полученный напиток процедить, разлить по бутылкам, закупорить, закрепить проволокой и хранить в холодном месте. Через пять дней мед дойдет и будет готов к употреблению.

Мед — 800 г,
вода — 10 л,
лимоны — 5 шт.,
изюм — 200 г,
дрожжи — 1 ч. л.,
мука пшеничная — 3 ч. л.

Мед белый

Мед залить кипятком и оставить до следующего дня. Через сутки мед прокипятить в течение часа. Затем добавить хмель и доводить до кипения с небольшими перерывами еще несколько раз (3–4). В полученную смесь комнатной температуры добавить кардамон, хмель, предварительно распущенный в воде желатин и оставить бродить на 15–20 дней. Затем разлить по бутылкам, хорошо укупорить их и вынести в холодное место. Через три месяца можно употреблять.

Мед — 1,5 кг,
вода — 8 л,
желатин — 1/2 ч. л.,
хмель — 2 ст. л.,
кардамон — 1–2 плода.

Мед-вишняк старинный

Мед залить водой и проварить, периодически помешивая и снимая пену. Остудить. Залить им промытую без косточек вишню. Накрыть влажной тканью и оставить для брожения. Через три дня, когда смесь забродит, вынести ее в погреб и, закрыв, оставить для созревания.

Через три месяца мед можно пить. Вкус от хранения такого меда будет со временем улучшаться.

Вишня — 2–3 кг,
мед — 1 кг,
вода — 2 стакана.

Мед березовый

Мед растворить в березовом соке и кипятить на слабом огне в течение часа. В теплый сироп для закваски положить ломтик черного хлеба, намазанный дрожжами. Как только забродит, хлеб удалить, емкость накрыть. Перебродивший напиток разлить по бутылкам, закупорить и поместить в погреб. Дать настояться 4–5 месяцев.

Сок березовый — 3 л,
мед — 500 г,
дрожжи — 20 г.

Мед пряный

Мед распустить в воде, поставить на огонь, довести до кипения. Положить туда пряности — перец, имбирь, кардамон, корицу. Охладить. Положить дрожжи и поставить в теплое местос для брожения на 12–14 часов. После напиток разлить по бутылкам, закупорить и выставить на холод дозревать. Через две-три недели мед можно пить.

Мед — 250 г,
вода — 2 л,
дрожжи — 30 г,
пряности — 10–20 г.

Мед малиновый

Мед распустить в воде, поставить на огонь и варить около двух часов, помешивая и убирая пену. Затем прибавить хмель и варить еще час. Процедить.

БОГАТЫРСКИЕ КАШИ

В национальной кухне любого народа каша занимает достойное место. Про русский народ и говорить не приходится: «щи да каша — пища наша». Если щи хороши с квашеной капустой, то каши — с медом.

Пшенная каша с фруктами и медом

Промытое пшено всыпать в кипящую воду или молоко, добавить соль и варить до загустения. Затем добавить промытые сухофрукты, перемешать, плотно закрыть крышкой и на 3–5 минут поставить в разогретую духовку. Готовую кашу заправить сливочным маслом, медом, перемешать и подавать к столу.

Пшена — 300 г,
сухофрукты (курага, чернослив, изюм) — 150 г,
вода или молоко — 700 мл,
сливочное масло — 3 ст. л.,
мед — 3 ст. л.

Пшенная каша с тыквой

Тыкву мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить тремя стаканами воды и варить 10–15 минут. Затем всыпать промытое пшено и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу полить медом, перемешать, накрыть крышкой и поставить на 20–30 минут для упревания. Гораздо вкуснее получится, если вы приготовите тыквенную кашу на молоке.

Пшено — 1,5 стакана,
тыква — 750 г,
воды — 3 стакана,
соль — неполная чайная ложка.

Овсяная каша с медом

Крупу геркулес всыпать в кипящую воду или молоко и варить, помешивая, на слабом огне. Перед подачей на стол заправить маслом и медом.

Геркулес — 1 стакан,
вода — 2 стакана,
сливочное масло, соль и мед — по вкусу.

Овсяная каша из цельного очищенного зерна

Замочить овес на 3–5 часов. Проварить на медленном огне с незначительным добавлением соли. Через полтора часа овес станет мягким. Потомить его еще десять минут в духовке. Перед подачей заправить сливочным маслом и медом.

Овес — 1 стакан,
вода — 2,5 стакана,
масло и мед — по вкусу.

Рисовая каша с медом

Всыпать промытый рис в кипящую воду с добавлением молока. Добавить сливочное масло (иначе подгорит), соль, размешать, плотно закрыть и варить на очень медленном огне на рассекателе двадцать минут. В готовую кашу добавить мед и подавать к столу.

Рис — стакан,
соль — 1/2 ч. л.,
жидкость — 2 стакана,
мед, масло — по вкусу.

Рисовая каша с черносливом и медом

Чернослив промыть и замочить на час. Затем сварить его в той же воде с добавлением меда. Отдельно сварить рис и залить приготовленным остывшим компотом.

Рис — 1 стакан,
вода — 2 стакана,
соль — 1/2 ч. л.,
чернослив — 0,5 стакана,
вода — 0,7 стакана,
мед — 2 ст. л.

Рисовая каша с тыквой и медом

Тыкву нарезать кубиками и проварить в подсоленной воде с добавлением молока 10 минут (тыква варится дольше, чем рис). Затем добавить промытый рис и варить кашу до готовности. Можно десять минут потомить в духовке. Заправить сливочным маслом, медом и подавать к столу.

Тыква — 0,5 кг,
рис — 1 стакан,
соль — неполную ч. л.,
жидкость — полтора стакана,
мед, масло — по вкусу.

Рисовая каша с кабачками и медом

Рис промыть и замочить на час, после довести до кипения, добавив соли. Сверху аккуратно выложить на рис нарезанные соломкой кабачки (можно прокрутить их на мясорубке). Не перемешивая залить все горячим молоком с медом, довести до кипения и варить на медленном огне на рассекателе еще десять минут, после чего укутать и настоять. Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

Рис — 1 стакан,
вода — 2 стакана,
соль — по вкусу,
молоко — 1 стакан,
молодые кабачки — 200 г,
сливочное масло — 4 ст. л.,
мед — 1 ст. л.

Каша гурьевская

Ядра молодых грецких орехов залить горячей водой, дать постоять, очистить от кожицы и добавить немного воды. Сливки или молоко налить в плоскую посуду и поставить ее в духовку. Когда образуется пенка, снять ее вилкой и продолжать топить молоко, потом снять вторую пенку и так далее, пока не получится нужное количество пенок.

В оставшееся молоко или сливки всыпать манную крупу, сварить из нее вязкую кашу. Добавить в нее орехи, масло, сахар и перемешать. На края блюда, смазанного маслом, выложить бордюр из слоенного теста, положить в середину слойки, на нее — слой пенок и опять слой каши. Поверхность каши посыпать сахаром, тесто смазать яйцом. Кашу запечь в духовке, полить прогретым медом и подавать к столу.

Манная крупа — 1 стакан,
молоко или сливки — 2 стакана,
в том числе для пенок — 0,5 стакана,
сахар — 2 ст. л.,
сливочное масло — 2 ст. л.,
молотые орехи или цукаты — 0,5 стакана,
яйцо — 2 шт.,
мед — 2 ст. л.,
тесто (слоеное или сдобное пресное) — 150 г.

Крупеник из гречневой каши

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, слегка охладить ее. Положить в нее творог, протертый через сито или пропущенный через мясорубку. Положить также сметану, яйца, сахар и посолить. Приготовленную массу хорошо перемешать, выложить на противень или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Разровнять. Сверху смазать сметаной и поставить в горячую духовку на 30–40 минут.

Перед подачей на стол полить крупеник растопленным маслом и медом.

Гречневая крупа — 1 стакан,
творог — 200 г,
сметана — 0,5 стакана,
яйца — 2 шт,
сахар — 1 ст. л.,
соль — 1/2 ч. л.,
масло — 2 ст. л.

ПУДИНГ

Пудинг рисовый

Промытый рис варить в кипятке десять минут, после чего воду слить, а рис залить горячим молоком. Добавить соль и, помешивая, варить еще минут двадцать. Затем добавить мед, яйца, изюм, все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и запечь в духовке. Готовый пудинг выложить на блюдо и разрезать на порции. Подавать с фруктово-ягодным соусом.

Рис — 1 стакан,
молоко — 2 стакана,
яйца — 2 штуки,
мед — 3 ст. л.,
изюм — 50 г,
соль — 1/2 ч. л.,
масло — 1–2 ст. л.

Фруктовый пудинг

Яблоки очистить от кожуры, сердцевины и нарезать ломтиками. Нагреть в кастрюле масло, положить туда яблоки и прожарить несколько минут, постоянно мешая. Когда они станут мягкими и коричневыми, добавить 2 столовые ложки воды. Затем огонь убавить и варить яб-

локи в течение десяти-пятнадцати минут, пока они не разварятся и не загустеют. Все время помешивать и разминать комки. Добавить мед и продолжать варить, пока смесь не станет однородной и не будет отставать от дна. Потом можно ускорить выпаривание, сделав огонь средним и постоянно помешивая. Когда ложка будет двигаться с трудом, а смесь по краям станет прозрачной, можно добавить изюм, орехи и через две минуты после этого выключить.

Готовый пудинг переложить в тарелку и сделать из него плоскую лепешку толщиной в 2,5 сантиметра. Остудить, нарезать квадраты.

Яблоки — 15 шт.,
масло — 5 ст. л.,
мед — 400 г,
изюм — 200 г,
молотые миндальные орехи — 4 ст. л.

ФРУКТЫ С МЕДОМ

Яблоки с медом

Яблоки натереть на крупной терке, смешать с медом, положить в посуду и залить взбитыми сливками.

Яблоки — 200 г,
мед — 40 г,
взбитые сливки — 50 г.

Яблоки с медом и орехами

Яблоки мелко нарезать, смешать с медом. Орехи поджарить, затем измельчить. Смешать все. Уложить на блюдо слоями: смесь яблок с медом и орехами и взбитые сливки (к ним тоже предварительно можно немного добавить меда). И опять яблоки — сливки. Последний слой взбитых сливок посыпать орехами.

Яблоки — 500 г,
мед — 120 г,
орехи — 70 г,
взбитые сливки — 130 г.

Печеные яблоки

Подобрать яблоки одинаковой величины, вырезать сердцевину, положить внутрь мед, сливочное масло, изюм и измельченные орехи. Выпекать на медленном огне, постепенно добавляя немного меда.

Яблочник с медом

Яблоки запечь в духовке и протереть сквозь сито. В пюре добавить воду, муку и замесить тесто. Выложить его в смазанную маслом форму, сверху посыпать толчеными сухарями и запечь. Перед подачей на стол полить медом.

Яблоки — 500 г,
мед — 1 стакан,
мука — 0,5 стакана,
сливочное масло — 1 ч. л.,
вода — 0,5 стакана,
молотые сухари — 1 ст. л.

Печеные груши

Взять одинаковые по размеру груши, вырезать сердцевину. Положить туда мед, сливочное масло, пряности. Сложить в посуду. Отдельно приготовить медовый сироп и этим сиропом залить груши. Выпекать на медленном огне, время от времени встряхивая.

Груши — 6 шт.,
мед — 6 ст. л.,
вода — 0,75 стакана,
гвоздика — 6 шт.

САЛАТЫ

Тыквенный салат

Сырую тыкву мелко нарезать, заправить медом и дать постоять тридцать минут. Потом можно добавить туда мелко нарезанные брюкву и яблоки, все перемешать и подавать к столу.

Тыква — 200 г,
брюква — 150 г,
яблоко — 100 г,
мед — 2 ст. л.

Тыквенное пюре

Сырую тыкву натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить немного сахара, лимонной кислоты, воды и тушить, пока тыква не станет прозрачной. Затем добавить туда растительного масла, лимонной кислоты на кончике ножа, мед и поставить в холодное место.

Полученное пюре рекомендуют детям в качестве диетического блюда.

Тыква — 200 г,
мед — 2 ст. л.,
сахар — 1/2 ч. л.,
раст. масло — 1/2 ч. л.

Салат из тыквы и брюквы

Сырую тыкву мелко нарезать, смешать с медом и выдержать полчаса. Затем добавить мелко нарезанные яблоки и брюкву. Перемешать. Салат готов.

Салаты с морковью и медом

Морковь прекрасно сочетается с медом, орехами и яблоками. Берем эти компоненты за основу, включаем

творчество и готовим прекрасные витаминные салаты, которые обогатят наш стол витаминами, микроэлементами, минеральными солями, биологически активными веществами. Салаты эти ко всему прочему великолепно влияют на зрение.

Салат из моркови и орехов

Сырую морковь натереть на мелкой терке, добавить измельченные ядра орехов и заправить медом.

Морковь — 2 шт. (небольшие),
орех (грецкий или миндаль) — 2 ст. л.,
мед — по вкусу.

Салат из моркови, орехов и яблок

К натертой на мелкой терке сырой моркови с медом добавить натертые на мелкой терке яблоки и лимонный сок.

Морковный салат с сиропом шиповника

Сырую морковь натереть на терке, добавить измельченные ядра орехов, мед, сироп шиповника и лимонный сок.

Морковь — 2 шт. (небольшие),
орех — 2 ст. л.,
мед — 2 дес. л.,
сироп шиповника — 1 ст. л.,
лимонный сок — 1 ст. л.

Салат из моркови с творогом

Вариант первый

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить к ней протертый сквозь сито творог, заправить медом и подавать к столу.

Вариант второй

Сырую морковь натереть на терке, заправить медом и сметаной.

Морковь — 2 шт. (небольшие),
мед — 2 дес. л.,
сметана — полстакана.

Вариант третий

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить протертый сквозь сито творог. В качестве специи добавить мелко порубленные и размятые руками листья черной смородины, они придадут блюду оригинальный вкус. Перемешать, добавить мед и подавать на стол.

Морковь — 2 шт.,
творог — 100 г,
мед — 2 дес. л.,
листья черной смородины — 1 ст. л.

Салат из ревеня с морковью

Ревень очистить, нарезать тонкими ломтиками, заправить медом и на полчаса оставить в холодном месте. Затем добавить туда тертую морковь и перемешать.

Морковь — 2 шт.,
стебель ревеня — 200 г,
мед — 2 дес. л.

Салат-ассорти

Вариант первый

Сырую морковь натереть на крупной терке, ядра орехов грецких измельчить, яблоки и апельсины порезать на кусочки. Все компоненты перемешать, добавить изюм, жидкий мед, растительное масло, лимонный сок и еще раз перемешать.

Морковь — 1 шт.,
яблоко — 2 шт.,
апельсин — 1 шт.,

изюм — 2 ст. л.,
сок лимона — 1 ст. л.,
масло растительное — 1 ст. л.,
орех — 2 ст. л.

Вариант второй

Курагу мелко порезать, морковь и яблоко натереть, смешать, полить медом.

Курага — 10 шт.,
яблоко — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
мед — 2 ст. л.

Салат из малины и айвы

Айву нарезать тонкими ломтиками, залить медом и дать постоять. Когда айва пропитается медом и пустит сок, переложить ломтики в другую посуду, на нее положить малину, полить образовавшимся соком и сразу подавать к столу.

Айва — 1 шт,
малина — 100 г,
мед — 2 ст. л.

Салат из тыквы и клюквы

Сырую очищенную тыкву натереть на крупной терке. Клюкву потолочь, смешать с медом и добавить к тыкве. Подавать в розетках.

Свекольный салат

Вареную свеклу натереть на крупной терке, посыпать измельченными ядрами грецких орехов, заправить медом и растительным маслом.

Свекла — 1 шт. (небольшая),
грецкие орехи — 2 ст. л.,
мед — 1 ст. л.,
растительное масло — 1 ст. л.

Винегрет

Готовится как обычный винегрет. Овощи отварить, мелко нарезать и перед подачей на стол полить медом и размешать. Очень вкусно.

Картофель — 200 г,
свекла — 150 г,
морковь — 100 г,
огурцы соленые — 2–3 шт.,
лук зеленый — 150 г,
лук репчатый — 100 г.
мед — 2 ст. л.

Огурцы свежие с медом

Свежий огурец нарезать продольными ломтиками и вместо соли залить свежим медом. Сразу подавать к столу. Очень вкусно.

Салат из капусты и чернослива

Капусту нашинковать (чем тоньше, тем лучше). Перетереть с медом до появления сока. Чернослив нарезать, удалив косточки. Морковь натереть на мелкой терке. Перемешать и добавить сок лимона.

Капуста — небольшая, полкочана,
морковь — 2 шт.,
чернослив — 100 г,
лимон — половина,
мед — 1 ст. л.

Салат из квашеной капусты

Достать квашеную капусту и хорошо отжать. Добавить нарезанный полукольцами репчатый лук, заправить медом и растительным маслом. Выложить в салатницу и украсить ягодами клюквы.

Квашеная капуста — 200 г,

лук репчатый — 1 средняя головка
мед — 1 ст. л.,
масло растительное — 1 ст. л.

Салат из свеклы и редьки с медом

Свеклу и редьку натереть на крупной терке, добавить несколько ложек любого кислого сока, заправить медом.

Свекла — 1 шт. (средняя),
редька — 1 шт. (небольшая),
сок кислый (из лимона, клюквы, яблока или черной смородины) — 3 ст. л.

Салат из дыни и слив

Слегка недозревшую дыню нарезать и выложить в плоскую салатницу. Сливы разрезать пополам и, удалив косточки, уложить сверху. Посыпать толчеными орехами. Взять две столовые ложки любого кислого сока, размешать в нем мед и залить смесь.

Дыня небольшая — 1 шт.,
слива — 1/2 стакана,
орех — 2 ст. л.,
кислый сок — 2 ст. л.,
мед — 2 ст. л.

ЗАПЕКАНКИ

Творожная запеканка

Творог протереть через сито, добавить жидкий мед и перемешать. Взбить сахарный песок с яйцами, добавить манки и смешать с творогом. Эту массу выложить на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовке.

Творог — 500 г,
яйцо — 2 шт.,

манная крупа — 4 ст. л.,
сахар — 1/4 стакана,
мед — 2 ст. л.

Запеканка из лапши с грушами

В кипящее молоко всыпать лапшу, добавить 1 ст. ложку сахара, 2 десертные ложки масла, немного соли и сварить до готовности. Слегка охладить. Затем добавить туда три яйца, растертые со столовой ложкой сахара и чайную ложку масла, ванильный сахар. Отдельно подготовить груши: разрезать их на четыре части, убрать сердцевинки и залить медом.

Затем на сковороду, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, выложить половину лапши. Положить на нее груши с медом, а сверху выложить вторую половину лапши. Чтобы корочка получилась красивой, смазать сметаной и запечь в духовке.

Молоко — 3 стакана,
лапша — 200 г,
груши среднего размера — 4 шт.,
сахар — 2 ст. л.,
ванильный сахар — четверть пакетика,
яйцо — 3 шт.

ОЛАДЬИ, БЛИНЧИКИ

Оладьи на дрожжевом тесте

Дрожжи развести в теплой воде или молоке, всыпать просеянную муку, замесить тесто. Дать тесту подняться в теплом месте. Затем положить в тесто соль, яйца, сахар, вымешать. Дать вторично подняться. Оладьи выпекать маленькими, на хорошо прогретой сковороде. Тесто брать аккуратно, не размешивая, смоченной в воде ложкой. Жарить с обеих сторон до появления румяной корочки.

Если загустевший мед класть на только что снятые со сковороды изделия, он растопится и будет жидким. Оладьи следует перемешивать, поднимая мед со дна. Тогда они пропитаются медом и будут очень вкусными. Есть горячими.

Пшеничная мука — 500 г,
молоко — 2 стакана,
яйца — 2 шт,
сахар — 1 ст. л.,
соль — 1/2 ч. л.,
дрожжи — 25 г,
мед — полстакана.

Оладьи с яблоками

Дрожжи развести в теплой воде или молоке. Положить яйца, сахар, соль, масло. Тщательно вымешивая, чтобы не было комков, постепенно всыпать муку. Дать тесту подняться в теплом месте.

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое тесто. Перемешать. Жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, тесто класть ложкой, смоченной в воде.

Чашку с оладьями залить жидким медом и перемешать. Есть в горячем виде.

Пшеничная мука — 500 г,
молоко — 2 стакана,
яйцо — 2 шт.,
сахар — 1 ст. л.,
соль — 1/2 ч. л.,
дрожжи — 25 г,
яблоки — 3–4 шт.

Манные оладьи

В кастрюлю налить воды и поставить на огонь. Добавить мед, сливочное масло, довести до кипения. Всы-

пать манную крупу, закрыть крышкой и томить на медленном огне пять минут. Затем добавить яйцо, хорошо размешать и снять с огня. Полученное тесто выкладывать ложкой на разогретую сковороду и жарить до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Манная крупа — 200 г,
вода — 400 г,
мед — 100 г,
сливочное масло — 20 г,
яйцо — 2 шт.

Пышки медовые

Замешивается обычное тесто. Но пышки из него выпекают маленькими, чтобы они лучше пропитались медом. Горячими их укладывают в глубокую посуду, заливают жидким медом, закрывают крышкой и встряхивают, пока весь мед не впитается. К пышкам подается молоко.

Мука — 170 г,
сахар — 6 г,
дрожжи — 6 г,
вода — 170 г,
растительное масло — 20 г.

Блинчики с медом

Вариант первый

Хорошо размешать яйца с сахаром, добавить соли. Затем добавить полстакана молока и вымешать тесто. Оставить его минут на сорок, затем развести тесто оставшимся молоком до консистенции густой сметаны. Готовые блинчики полить медом.

Мука — 300 г,
молоко — 3 стакана,
яйцо — 3 шт.,
сахар — 1 ст. л.,
соль — 1/2 ч. л.,
мед — по вкусу.

Вариант второй

Приготовить тесто из муки, молока, яиц и соли. Затем влить в тесто 2 столовые ложки либо растопленного сливочного масла, либо растительного очищенного. Жарить на подогретой, смазанной кусочком шпига сковороде. Готовые блинчики полить медом.

Мука — 1 стакан,
молоко — 1/2 л,
яйцо — 2 шт,
сахар — 1 ст. л.,
соль — 1/2 ч. л.

Вариант третий

Приготовить тесто из муки, молока, яиц и соли. Вымесить, оставить на полчаса и жарить на подогретой и смазанной маслом сковороде.

Мука — 300 г,
яйцо — 2 шт.,
молоко — 1/2 л,
соль — 1/2 ч. л.,
сахар — 1 ст. ложка,
лимонная цедра — щепотка,
ванильный сахар — 1 ч. л.,
яйцо — 2 шт.

Лепешки медовые

Мед закипятить, охладить. Отдельно смешать молоко, яичные желтки, толченые сухари. Смешать с медом, всыпать муку, замесить тесто. Сбить белки с содой, мелко нарезанными цукатами и пряностями и опять смешать с медовой массой. Полученное тесто раскатать в палец толщиной, нарезать лепешки и выпекать.

Мука — 300 г,
сухари — 400 г,
мед — 500 г,

яйцо — 8 шт.,
кефир — 1 стакан,
сода пищевая — 1/2 ч. л,
цукаты — 1/2 ч. л.

Пышки

Растереть мед с маслом, добавить взбитое яйцо, добавить взбитое яйцо, молоко, гашеную соду, соль и муку. Муки столько, чтобы тесто отставало от рук и его легко можно было раскатать на столе. Нарезать из него пышки и выпекать на сковороде.

Мед — 1 стакан,
молоко — 1 стакан,
яйцо — 1 шт.,
масло или сало — 2 ст. л.,
сода пищевая — 1 ч. л,
соль — щепотка,
мука.

Пышки на кислом молоке

Соединить все составные части и замесить тесто. Раскатать, нарезать. Выпекать в несильно нагретой духовке.

Кислое молоко — 1 стакан,
яйцо — 2 шт,
мед — 1,5 стакана,
масло — 2 ст. л.,
сода пищевая — 1 ч. л.,
соль — щепотка,
мука.

ВЫПЕЧКА

Коврижка чайная медовая

Растереть яйцо с сахаром, добавить мед, корицу, гвоздику и соду. Все перемешать, всыпать муку и в течение

5–10 минут вымешивать тесто. Чтобы придать изделию коричневый цвет, используют темный гречишный мед, если такового нет — добавляют сахар-жженку. Для этого 2 кусочка сахара-рафинада жгут на сковороде, затем растворяют его в 2 столовых ложках воды, кипятят и подмешивают в тесто вместе с медом.

Готовое тесто выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Посыпать измельченными орехами и поставить в нежаркую духовку на 15–20 минут. Охлажденную коврижку разрезают на кусочки.

Мука — 2 стакана,
сахар — 0,5 стакана,
мед — 150 г,
яйцо — 1 шт.,
сода чайная — 1/2 ч. л.,
орехи — 50 г,
пряности — по вкусу.

Яблочный медовый пирог

В теплом молоке развести дрожжи, сахар, соль. Добавить столько муки, чтобы закваска по густоте напоминала сметану. Когда она подойдет, положить в нее теплое масло, часть меда, оставшуюся муку и замесить тесто. Дать ему подняться. Затем прибавить оставшийся мед и еще раз вымесить. Готовое тесто раскатать толщиной 1 см, положить на приготовленный, посыпанный мукой противень и снова дать подняться. После этого сверху выложить начинку. Яблоки для начинки очищают от кожицы и семян, назрезают на дольки, заливают смесью яйца, сметаны и меда. Защипывают по краям и выпекают.

Мука — 700 г,
мед — 100 г,

масло — 150 г,
молоко — 1 стакан,
дрожжи — 50 г,
сахар — 50 г,
соль — щепотка.

Начинка:
Яблоки — 500 г,
мед — 50 г,
сметана — 250 г,
яйцо — 1 шт.

Пирог к чаю

Соединить все компоненты, вымесить тесто и выпечь на умеренном огне в духовке.

Мука — 2 стакана,
мед — 1 стакан,
сливки — 0,5 стакана,
яйцо — 2 шт.,
сода — 1/2 ч. л.

Медовые хлебцы

Размешать яйца и сахар. Мед разогреть на пару и добавить в смесь из продуктов. Посуду, где разогревался мед, выполоскать ста граммами кипятка и вылить туда же. Затем всыпать муку, соду и толченый орех.

Полученное тесто вылить в большой притивень, предварительно смазанный маслом и посыпанный мукой. Выпекать при низкой температуре.

Мука 2-го сорта — 700 г,
яйцо — 4 шт.,
мед — 500 г,
сахар — 6 ст. л. (полных),
орех — 300 г,
молотая гвоздика — 2 ч. л.

Медовые пряники

Растворить в воде мед и сахар, поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать муку, перемешать до однородной массы. Вбить яйцо, добавить маргарин, щепотку соды. Тесто раскатать в виде колбасок, нарезать на кружочки, обвалять в муке и выложить на смазанный жиром противень. Выпекать в умеренно горячей духовке.

Сварить сироп, пока он не будет тянуться ниточкой. Полить на готовые пряники.

Мука — 500 г,
мед — 250 г,
сахар — 150 г,
вода — 1/2 стакана,
сливочный маргарин — 1 ст. л.,
яйцо — 1 шт.,
сода — половина ч. л.,
Для сиропа:
сахар — 100 г,
вода — 1/2 ст. л.

Медовые пряники с грецкими орехами

Распустить в чашке мед и сахар, слегка охладить. Всыпать муку и замесить тесто. Тесто поставить на холод. После охлаждения ввести в него разогретое масло и растертые яйца, пряные приправы, орехи, соду, разведенную 1 столовой ложкой кипятка. Все перемешать. Раскатать тесто ровным слоем толщиной чуть больше сантиметра. Вырезать с помощью специальных фигурных заготовок или просто рюмкой прянички. Смазать их яйцом и посыпать орешками.

Если тесто получилось слабой консистенции, то противень следует смазать маслом или подпылить мукой.

Пряники из крутого теста укладываются прямо на сухие противни. Выпекаются при температуре 200–220 градусов.

Мука — 2 стакана,
мед — 1 стакан,
сахар — 0,5 стакана,
яйцо — 2 шт.,
сливочное масло — 1 ст. л.,
молотая корица — 1/2 ч. л.,
молотая гвоздика — 1/2 ч. л.,
рубленые орехи — 0,5 стакана,
сода — 1/2 ч. л.

Медовый пряник

Муку обжарить до золотистого цвета. В теплую муку положить и размешать жидкий мед, пряности, водку и хорошо вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной чуть больше сантиметра, нарезать с помощью фигурных заготовок пряники и выпекать.

Мука — 1,5 стакана,
мед — 350 г,
водка — 1 ст. л.,
гвоздика — 2 молотых бутона,
перец — 5 молотых горошин черного перца,
молотая сушеная цедра лимона — 1 ч. л.

Дешевое медовое печенье

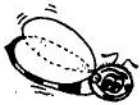
Перемешать муку, сахар, яйцо, соду и пряности. Добавить горячий жидкий мед. Вымесить тесто. Раскатать пласт толщиной полсантиметра и рюмочкой или формочками нарезать печенья.

Противень смазать маслом, посыпать мукой и выпекать при высокой температуре.

Мука 2-го сорта — 600 г,

сахар — 250 г,
яйцо — 2 шт.,
мед — 300 г,
сода — 1/2 ч. л.,
корица, гвоздика — по вкусу.

Печенье с орехами



Замесить тесто из муки, яиц, жидкого меда и пряностей. Раскатать пласт толщиной меньше сантиметра, вырезать коржики, смазать их желтком, посыпать орехами и выпекать на умеренном огне.

Мука — 450 г,
мед — 6 ст. л.,
яйцо — 4 шт.,
молотая корица — 5 г,
молотая гвоздика — 2–3 шт.,
ванилин — на кончике ножа,
орех — 6 шт.

Шарики в меду

Вариант первый

Смешать яйца, муку и небольшое количество сметаны или масла, можно просто воды. Сделать шарики величиной с грецкий орех и испечь в духовке.

Готовые шарики выложить в сотейник, облить медом и поставить в печь на 10–15 минут. Можно просто поджарить шарики в меду на сковороде, поставив ее на огонь.

Мука — 1,5 стакана,
яйцо — 2 шт,
мед — 3/4 стакана,
немного сметаны или воды.

Вариант второй

Яичные желтки взбить с сахаром, добавить растоп-

ленное до густоты сметаны масло. Муку смешать с содой и положить туда же. Вымесить тесто. Раскатать из него тонкие жгуты диаметром чуть меньше сантиметра. Нарезать сантиметровые кусочки. Удалить излишки муки и выпекать в горячей духовке.

Размешать мед с сахаром, поставить на медленный огонь и проварить до состояния карамельной массы. Бросить туда испеченные шарики и варить дальше до приобретения ими розового цвета. Готовую массу выложить на стол, смоченный водой. Раскатать толщиной в 3–4 сантиметра, посыпать рубленым миндалем и разрезать на порции.

Мука — 1 кг,
яйца (желтки) — 3 шт.,
сахар — 150 г,
масло сливочное — 30 г,
сахар для карамели — 200 г,
мед для карамели — 500 г,
миндаль рубленый — 50 г,
сода — щепотка.

Торт «Мишка»

Смешать муку, яйцо, сахар орехи, сметану и погашенную соду. Добавить разогретый на водяной бане мед. Вымесить тесто. Испечь 3 коржа. Два коржа смазать кремом, на третий подготовить глазурь, смазать и поставить торт в холодильник.

Тесто:
Мука — 2 стакана,
молотые орехи — 1 стакан,
сахар — неполный стакан,
яйцо — 1 шт.,
мед — 100 г,
сметана — 2 ст. л.,
сода — 1/2 ч. л.

Крем:
Все перемешать.
Сметана — 1 стакан,
орехи — 1 стакан,
сахар — неполный стакан.

Глазурь:
Варить до вязкости.
Сахар — 0,7 стакана,
молоко — половина стакана,
сливочное масло — 50 г,
какао — 1 ст. л.

Маковый рулет (очень вкусный)

Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме приблизительно в два раза, положить соль и яичные желтки, стертые добела с сахаром. Размешать, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин и вымесить тесто так, чтобы оно отставало от стенок посуды. Затем тесто присыпать мукой, чтобы не обветривалось, накрыть и поставить в теплое место для подъема. Когда оно вдвое увеличится в объеме, раскатать его толщиной 0,5 сантиметра.

Заранее отдельно приготовить мак. Для этого мак засыпают в кипящую воду, доводят до кипения, откидывают на марлю или частое сито и дают хорошо стечь. Затем перемешивают его с медом.

Подготовленный таким образом мак кладут на раскатанное тесто, разравнивают и свертывают в трубочку. Рулет перекладывают на смазанный маслом противень швом вниз, дают постоять, чтобы тесто поднялось, смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах тонкой

палочкой и ставят в жаркую духовку на полчаса.

Мука — 1 кг,
молоко — 2 стакана,
яйцо — 2 шт.,
сахар — 1 стакан,
масло — 130 г,
соль — неполная ч. л.,
дрожжи — 30 г.

Для начинки:
мак — 400 г,
яйцо — 1 шт.,
мед — 3/4 стакана.

Я обычно выпекаю из расчета на 2 килограмма муки. У меня выходит четыре рулета.

Медовик

Разогреть мед на водяной бане, выложить в посуду для замешивания теста и добавить в него растопленное сливочное масло. Хорошо перемешать, всыпать сахар, положить имбирь и снова все перемешать. Затем добавить яйца, гвоздику, корицу и, помешивая, всыпать муку. Полученное тесто хорошо вымесить, раскатать толщиной в 1 сантиметр. Нарезать кусками, уложить их на разогретый, смазанный маслом противень и выпекать.

Мед — 200 г,
сливочное масло — 100 г,
сахарный песок — 100 г,
мука — 3 стакана,
яйцо — 2 шт,
имбирь — 1 г,
корица молотая — 1/4 ч. л.,
лимонная цедра — 3 ч. л.

Чак-чак медовый (татарское национальное блюдо)

Хорошо перемешать яйца, сахар, соль, добавить молоко, затем всыпать муку и замесить мягкое тесто. Если в тесто положить немного дрожжей или чайной соды, то чак-чак будет мягким. Тесто разделить на куски по 100 г, раскатать их на жгутики и нарезать из них кедровые орешки. Орешки прожарить во фритюре, постоянно помешивая.

Сахар добавить в мед и вскипятить. Долго кипятить нельзя, так как мед может потемнеть и приобрести прогорклый привкус. Пожаренные орешки положить в широкую посуду, залить медом и перемешать.

Подготовить посуду: поднос или чашку, застелить ее пергаментной бумагой и выложить приготовленный чак-чак. Теперь руками можно придать блюду любую нужную форму: пирамиды, колеса или квадрата. Сформированный чак-чак поставить в холодильник.

Мука — 500 г,
мед — 500 г,
яйцо — 5–6 шт.,
сахар — 150 г,
топленое масло — 500 г,
баранье сало — 150 г.

Нуга

Смешать сахар, мед, и воду, поставить на огонь и проварить до состояния карамели. Взбить белки до твердого состояния, перемешать их с сахаром (достаточно 25 г), залить приготовленным сиропом и опять поставить на маленький огонь, постоянно помешивая до дна деревянной лопаткой, пока масса не станет густой. Затем

добавить в нее измельченные орехи, ванилин, помешать, выложить на пергаментную бумагу и раскатать пласт толщиной 2 сантиметра. Когда пласт остынет, с обеих сторон покрыть его шоколадной глазурью и нарезать прямоугольничками.

Мед — 1 стакан,
сахар — 500 г,
орех молотый — 300 г,
яичный белок — из 10 шт. яиц,
ванилин — 0,5 пачки,
вода — 1 стакан.

Пахлава

Развести в небольшом количестве теплой воды дрожжи. Смешать их с мукой, яйцами растопленным маслом и сметаной. Замесить тесто. Положить тесто на стол, накрыть и дать выстояться.

Через 1,5–2 часа тесто разделить на порции по 0,8 кг, раскатать в пласты толщиной в сантиметр и укладывать на смазанный маслом противень слоями. Слой теста, слой измельченных орехов с сахаром и кардамоном (приготовить заранее) толщиной в 2–3 мм.

Размер нижнего пласта теста должен равняться размеру противня, а верхний должен быть чуть больше, чтобы соединить (защипить) края верхнего и нижнего слоев. После этого поставить пахлаву на расстойку на 10 минут, затем смазать верх яичным желтком и разрезать ножом на куски в виде ромбиков весом 100–150 граммов.

Выпекать пахлаву при 200 градусов в течение сорока минут в два приема. Через 10–12 минут после посадки в печь противень с пахлавой вынуть и залить по линиям разреза растопленным маслом (50–60 г на 1 кг изделия), затем снова поставить в печь. Готовую пахлаву по

линиям разреза залить подогретым медом (80 г на 1 кг изделия).

На 1 кг готовых изделий:

Мука (высший сорт) — 250 г,
мед — 80 г,
сметана — 35 г,
топленое масло — 130 г,
яйцо — половина,
грецкие орехи — 250 г,
сахарный песок — 250 г,
дрожжи — 2 г,
вода — 50 г,
кардамон — 0,3 г,
шафран — на кончике ножа.

Ореховые трубочки

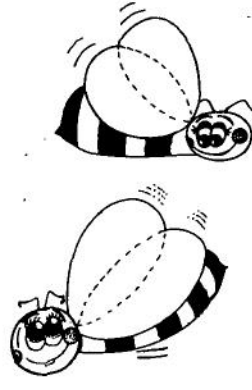
Растереть деревянной лопаткой добела сливочное масло, добавить сметану и тщательно перемешать все. Затем потихоньку всыпать муку (1,5 стакана). Замесить тесто. Выложить полученное тесто на стол, добавить еще 1,5 стакана муки и продолжать вымешивать десять минут.

Начинка. Орехи измельчить, добавить сахар, мед, пряности (к ореховой начинке лучше всего подходит корица) и все перемешать. Тесто раскатать кругами диаметром около тридцати сантиметров. Нарезать из него восемь треугольников. Поверхность каждого треугольника смазать сливочным маслом, положить ореховую начинку и свернуть в трубочку. Если вы начнете сворачивать с широкого конца — получится красивая ребристая трубочка. Уложить трубочки на смазанный маслом противень и поставить в горячую духовку на полчаса. Выпекать при умеренной температуре. Поверхность трубочек перед выпечкой можно обсыпать сахарным песком с корицей.

Тесто:
Мука — 3 стакана,
сметана — 1 стакан,
сливочное масло — 150 г,
Начинка:
молотый грецкий орех — 2 стакана,
сахар — 1 стакан,
мед — 1 ст. л.,
корица — 1 ч. л.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По секрету всему свету



Мне бы очень хотелось привлечь в ряды своих читателей молодежь. Обычно тема здоровья для них не самая актуальная. И я прекрасно понимаю, как много важных дел, когда тебе шестнадцать, жизнь только начинается, а о наличии здоровья знаешь только понаслышке. Но давайте рассмотрим этот вопрос вот с какого ракурса. Что такое здоровье? Ведь это прежде всего красота. Это тонкая кожа, шелковые волосы и здоровый румянец. А теперь ответьте мне, есть ли для вас что-нибудь важнее этого? И если я слегка заинтересовала вас, наберитесь терпения.

Мы себе уже уяснили, что один и тот же мед, положенный в один и тот же рот, может проявлять себя по-разному:

А) как топливо для организма — роста, развития и обновления;

Б) как бальзам для его омоложения, профилактики и лечения.

Все зависит от того, как мед принимать.

Мало какая семья позволяет себе иметь всегда на столе мед, то есть иметь его в виде продукта. Большинство хозяек делают так: хранят этот продукт на случай болезни. Делает неправильно. Мед надо есть не тогда, когда заболел, а время от времени, регулярно. Ничего, если дозы при этом будут маленькими.

Ближе к делу

Если рассматривать человека как энергоинформационную структуру, то можно сказать, что любая пища является для него своеобразным источником информации. Мед занимает в этом ряду особое место, он обладает «особой» памятью. Давайте вспомним наиболее «памятливые» продукты. Это прежде всего вода, ее чаще всего программируют на те или иные влияния — заговаривают. Это сахар — он тоже впитывает информацию как губка. Ясновидящая Ванга для считывания информации пользовалась сахаром. И, наконец, это мед. К нему надо относиться очень осторожно, помнить, что именно ВЫ закладываете в него программу, а ОН в свою очередь программирует вас. Поэтому нельзя покупать мед в плохом настроении. А если уж вы приобрели его и собираетесь им лечиться, совершенно необходимо избавиться от негативных эмоций. «Легко сказать», — вздохнете вы и будете не правы. Сделать тоже легко.

Именно этот секрет я и собираюсь передать вам в личное пользование. Как все гениальное на свете, он прост.

Берите, наслаждайтесь, выздоравливайте. Если в самом препаршивом настроении растянуть лицо в улыбке, пусть искусственной, и досчитать до десяти — любая искусственная улыбка превратится в естественную. Ваши эмоции, хотят они того или нет, переползут с минуса на плюс, более того, вы ни за что не сможете в течение ближайшего получаса спустить их ниже нуля обратно. Не верите? Попробуйте прямо сейчас.

Если с сегодняшнего дня вы будете начинать утро с неизменной десятисекундной улыбки и запрограммированного на удачу и здоровье стакана медовой воды, выпиваемого маленькими глотками, то я обещаю вам, что вы и ситуация вокруг вас начнете меняться к лучшему. Да, и это тоже немаловажно: мед, продукт вполне материальный, непременно окажет вам громадную услугу и в такой нематериальной сфере, как умственная деятельность. Мысли станут быстрыми, гибкими и податливыми — проверено.

Итак, специально для тех, кто хочет заняться своим здоровьем, но все недосуг, отвлекают дела, заботы, сообщаю: сегодня на календаре 1 января, марта или июля. Луна находится в созвездии Рыб или Скорпиона. Это благоприятный или неблагоприятный день для всякого рода начинаний — неважно. Вы начните, улыбнитесь, и ваша жизнь изменится к лучшему.

Известно ли вам, что...

- пчелы, охраняющие вход в улей, строго следят за тем, чтобы туда не проникли воровки. Своих от чужих стража отличает при помощи обо-

няния. Можно сказать, что пропуском в жилище служит «фамильный» запах.

- если передвинуть улей на несколько сантиметров, пчелы уже не смогут найти вход в свое жилище.
- чтобы собрать 100 г меда, пчела должна посетить примерно миллион цветков.
- что особенно хорошо пчелы различают ультрафиолетовый цвет, недоступный человеческому глазу, но очень распространенный в природе.
- что пчелы «потеют» воском, он просачивается через мельчайшие поры на поверхности кожного покрова, застывает и принимает форму прозрачных пятиугольных чешуек. Пчелы собирают его ножками и используют для строительства сотов.
- что по весне пчелы начинают работать в поле с 18–24-го дня жизни, а во время главного взятка они вылетают за сбором нектара уже на пятый день.

- чтобы собрать 1 кг меда пчела в среднем должна пролететь расстояние, в несколько раз превосходящее окружность земного шара по экватору.
- что доброкачественный мед (за исключением акациевого и каштанового) всегда хорошо, плотно и равномерно кристаллизуется.
- что помутнение жидкого меда — верный признак его кристаллизации.
- что человеческий организм может усваивать лишь простые сахара. Практически все продукты, содержащие углеводы: мучные изделия (в том числе хлеб, сахар, конфеты мармелад и др.) содержат сахара в трудноперевариваемых формах. Лишь мед усваивается организмом немедленно, без предварительной обработки.

- что мед способствует лучшему усвоению кальция, необходимого для образования скелета.
- что грудные дети особенно трудно переваривают сладости, состоящие из сложных сахаров, и отлично воспринимают мед.
- что ощущение физической и умственной усталости исчезает, как только вы выпьете стакан теплой кипяченой воды с растворенной в ней ложкой меда.

- что мед стимулирует сердечную мышцу, предохраняет печень, положительно влияет на секреторную и моторную функции желудка и тонкого кишечника, улучшает кровообращение и общее состояние организма.
- что мед одинаково успешно применяется, как при похудении, так и при ожирении.
- что сахаристые вещества являются основным поставщиком энергии. Выдающиеся спортсмены всегда используют мед во время тренировок и соревнований.
- что мед весьма эффективен с теплым отваром трав.
- что гигроскопичность меда такова, что, находясь во влажной среде, он может увеличиться в весе от поглощенной воды на 33%.
- что для определения зрелости меда достаточно обратить внимание на его консистенцию. Зрелый мед наматывается на ложку, стекает с нее ровной струйкой, не разрываясь на капли, при этом на поверхности образуется горка. Последняя капля меда подтянется и пружинит обратно к ложке.

- что ежедневный прием 50–70 г меда (при исключении других сладостей) в течение 1–2 месяцев нормализует состав крови, улучшает дея-

тельность сердца и сосудов, наконец, улучшает общее состояние.

- что если вы хотите вести активный образ жизни, вы должны иметь в своем доме мед как истинного союзника здоровья.
- что история знает немало случаев, когда обнаруживали мед, хранившийся десятилетиями, столетиями и даже тысячелетиями. Во всех случаях мед не просто оставался медом, но и сохранял свойственный ему аромат.
- чтобы подвергнуть кристаллизации свежеоткаченный мед, достаточно внести в него небольшое количество прошлогоднего севшего меда и хорошо размешать. Через пару дней можете накладывать его на хлеб.
- что хранить мед в оцинкованной или железной посуде опасно — образуются ядовитые для человека соединения.

- что прибавление меда к тесту, содержащему яйца, жиры и другие продукты, в течение длительного времени предохраняет выпеченный продукт от порчи.
- что залитые медом кусочки рыбы и мяса сохраняют свою свежесть при комнатной температуре в течение нескольких лет.
- что мед, собранный с болотистого вереска, азалии, рододендрона называется «пьяным медом». Человек, отведавший такого меда, становится похожим на сильно опьяневшего. Симптомы проходят иногда лишь через 2 суток. Принятие большой дозы может вызвать потерю сознания, и даже смерть.
- что благодаря антимикробным свойствам прополиса улей даже во время выращивания расплода, когда в нем поддерживается температура 35–36

градусов, остается стерильным. Хотя подобная температура чрезвычайно благоприятна для размножения микробов.

- что мед для выздоравливающего организма — это прекрасная возможность запастись калориями без утомления пищевого аппарата.

- что мед значительно лучше, чем сахар, освежает и сохраняет мускульную силу.
- что мед способствует более быстрому и нормальному росту организма. Особенно детского.
- что наиболее полезно употреблять мед с теплой кипяченой водой, также с чаем, молоком, то есть в растворе.
- что мед обладает бактерицидными свойствами, он губительно действует на бактерии.
- что мед нормализует кислотность желудочного сока, повышая низкую и понижая высокую, то есть приводит ее в норму.
- что раствор меда в теплой воде способствует быстрейшему всасыванию меда, снижая кислотность, не раздражая кишечник. Наоборот, раствор в холодной воде способствует повышению кислотности и раздражает кишечник.
- что люди, принимающие мед при заболеваниях нервной системы, отмечают его высокий лечебный эффект.
- что медовые маски укрепляют и смягчают кожу.

- что чем больше фруктозы содержит мед, тем дольше он остается жидким.
- что грубыми и крупными кристаллами, как правило, садится мед, содержащий большое количество сахарозы.

- что интенсивность аромата зависит от количества летучих органических веществ в меде.
- что мед от пчел, которых подкармливали сахарным сиропом, бывает менее сладок, чем цветочный мед.
- что чем больше инвертированного сахара в меде, тем более он ценен.
- что со времени производства сахара потребление меда пошло на убыль.
- что в полифлерном меде (собранном с разных цветков) минеральных веществ больше, чем в монофлерном.
- что мед как продукт ценится не столько разнообразием микроэлементов (практически вся таблица Менделеева), сколько тем, что эти микроэлементы содержатся в наиболее подходящей для усвоения человеческого организма форме. В этом он не имеет аналогов.

- что пчел можно «дрессировать», то есть направлять их за сбором нектара с желаемых растений.
- что счастье от вкушения любви сравнимо лишь со счастьем от вкушения меда, ведь не зря же один из счастливейших месяцев в году исстари называется медовым.
- что не будь ферментов, пища пролетала бы сверху до низу, не усваиваясь. Мед же по содержанию ферментов занимает одно из первых мест среди продуктов питания.
- что в темных медах в 4 раза больше железа, в 2 раза больше меди, и в 14 раз больше марганца.
- что если хлеб усваивается нашим организмом на 85%, картофель на 89%, мед усваивается целиком без остатка на 100%.

- что детский организм с трудом расщепляет сахар на простые сахара, и это нередко заканчивается расстройством желудка (вздутие и запор), в то время, как мед идеально подходит детям для питания.
- что витамины, находящиеся в меде (как и в других натуральных продуктах питания), обладают большей активностью, чем аптечные витамины.

- что регулярное употребление меда повышает устойчивость организма и увеличивает продолжительность жизни.
- что продолжительное употребление меда снижает уровень холестерина.
- что принимая мед маленькими порциями и задерживая его во рту, можно облегчить состояние при воспалительных процессах в горле и ротовой полости.
- что сахароза, содержащаяся в меду — это остатки неразложенного сахара нектара.
- что пчелы, подкармливаемые сахаром, не в состоянии полноценно расщепить сахарозу нектара, поэтому мед от таких пчел содержит много сахарозы, иногда даже больше 25%.
- что сладость зависит от концентрации сахаров. Самым приторно-сладким вкусом обладает белоакациевый мед.
- что мед является самым эффективным средством, очищающим печень и легкие от накопившихся шлаков у курящих.

- что основные процессы, протекающие при образовании меда — это разложение сахарозы на глюкозу и фруктозу, а также испарение воды.

- что чем дальше пчела летит за нектаром, тем меньше приносит его, он сгорает в ее организме вместо топлива, компенсируя затраченную энергию.
- что применение меда внутрь создает наилучшие условия для питания сердечной мышцы.

Из истории

Древние египтяне хранили ценные посевные семена в меде.

В эпоху распространения христианства на Руси ростовщики предпочитали брать проценты воском. А церковь за воск даже отпускала грехи.

Около шести тысяч лет назад египтяне разводили пчел наряду с курами.

Бурное развитие пчеловодства на Руси связано с использованием воска для изготовления свечей в период распространения христианства.

Былинного героя Илью Муромца, который тридцать три года сиднем сидел дома на печи в селе Карачарове, исцелили старцы, дав ему «чарку питьица медвяного».

Древние греки считали мед «напитком молодости» и поили им атлетов во время Олимпийских игр.

На протяжении тысячелетий мед являлся единственным подслащивающим средством, которым располагал человек.

Древние индийцы при всякого рода отравлениях лечились медом.

Древним египтянам было известно о консервирующих свойствах меда. Его использовали при бальзамировании фараонов.

Список литературы

Аветисян Г.А. Разведение и содержание пчел. — М: Колос, 1983. — 271 с.

Апитерапия сегодня. — Бухарест: Апимондия, 1977. — 88 с.

Богачев В.Ф. Пчеловодство — доходная отрасль. — М: Московский рабочий, 1973. — 112 с.

Большая энциклопедия народной медицины. Гл. ред. Непокойчицкий. — М: Олма-пресс, 2003. — 1120 с.

Брэгг П. Здоровье и долголетие. — М., 1997.

Будур Н. Панкеева И. От бортничества к пчеловодству. — М: Терра — Книжный клуб, 1999. — 512 с.

Бурмистров А.Н. Никитина В.А. Медоносные растения. — М: Росагропромиздат, 1990. — 192 с.

Бурмистров А.Н., Никитина В.А. Медоносные растения и их пыльца. — М: Росагропромиздат, 1990. — 192 с.

Вахонина Т.В. Пчелиная аптека. — СПб: Лениздат, 1992. — 191 с.

В мире медоносных растений. Сост. Ключников М.Т. — Благовещенск: Амурское отд. Хабаровского кн. Изд-ва, 1992. — 128 с.

Глухов М.М. Альбом медоносов. — М: Издательство Министерства с.х. РСФСР, 1960. — 176 с.

Гогулан М. Попрощайтесь с болезнями. — М: Советский спорт, 2000. — 496 с.

Гребенников Е.А. Лечение медом, продуктами пчеловодства и мумие. — Минск: Книжный Дом, 2005. — 320 с.

Григорьев Г.П., Липовецкий В.М. Занимательное пчеловодство. — Донецк: Газетное издательство и типография Донецкого обкома КП Украины, 1968. — 392 с.

Данников Н.И. Ваш травник. — М: Рипол Классик, 2000. — 543 с.

Джарвис Д.С. Мед и другие естественные продукты. — М: Апимондия, 1990. — 120 с.

Еськов Е.К. Микроклимат пчелиного жилища. — М: Россельхозиздат, 1983. — 192 с.

Еськов Е.К. Поведение медоносных пчел. — М: Колос, 1981. — 184 с.

Зарипов М. Сок с росы небесной. — Казань: Татарское книжное издательство, 1995. — 415 с.

Иойриш Н.П. Лечебные свойства меда и пчелиного яда. — М: Государственное издательство медицинской литературы Медгиз, 1956. — 100 с.

Иойриш Н.П. Пчелы — крылатые фармацевты. — М: Наука, 1966. — 206 с.

Иойриш Н.П. Продукты пчеловодства и их использование. — М: Наука, 1976.

Кайяс А. Пыльца. — Бухарест: Апимондия, 1975. — 192 с.

Книга о меде. Сост. Иванова Л.В. — Смоленск: Русич, 1996. — 657 с.

Коптев В.С. Сибирское пчеловодство. — Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1973. — 200 с.

Кривцов Н.И., Лебедев В.И. Получение и использование продуктов пчеловодства. — М: Нива России, 1993. — 290 с.

Крижан Войтех 1000 вопросов и ответов из пчеловодства. — Алма-Ата: Кайнар, 1979. — 288 с.

Кэролайн Мисс. Анатомия Духа. Пер. с англ. Т. Ким. — М: ЭТП,2002. — 320 с.

Лудянский Э.А. Апитерапия. — Вологда, 1994. — 460 с.

Лудянский Э.А. Очерки практической апитерапии. — Вологда, 1991. — 176 с.

Лавренов В.К. Все о меде и других продуктах пчеловодства. — М: Донецк, 2003.

Лавренов В.К. Лечение цветочной пыльцой. — М: АСТ, 2004. — 64 с.

Ладынина Е. Мудрость трав. — М: АиФ Принт, 2003. — 355 с.

· Лечение медом. Авт-сост. Куликович Л.Н. — Минск: Современный литератор,1999. — 240 с.

Лупанов М.В. Советы старого пчеловода. — Обнинск: Титул,1995. — 40 с.

Младенов С. Мед и медолечение. — София: Земиздат, 1974.

Недялков С., Бижев Б. Практическое пчеловодство. София: Земиздат, 1983. — 291 с.

Неумывакин И.П. Мед. — М–СПб: Диля, 2005. — 128 с.

Николаевский В.М, Гарифуллина А.Х., Гамзов А.А. Справочник по пчеловодству. — Казань: Татарское книжное издательство, 1979. — 256 с.

Новиков А. Медолечение для всех. — СПб: Весь, 2005. — 192 с.

Новые исследования по апитерапии. —Бухарест: Апимондия, 1976. — 372 с.

Нуждин А.С., Виноградов В.П. Основы пчеловодства. — М: Колос,1982. — 272 с.

Омаров Ш.М. Мед и прополис. — Махачкала, 1987. — 164 с.

Онегина Т. Как правильно выбрать мед. — Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 160 с.

Онегов А.О. Лечение медом. — М: Олма-Пресс Инвест, 2004. — 160 с.

Пастушенков А.В., Тетюшев В.М., Горбачев Г.А., Соколов М.М., Барбарович Ю.К. Из кельи восковой. — Л: Лениздат, 1985. — 224 с.

Платонова Т.Ю. Путь самопознания. — М: Путь Истины, 2004. — 224 с.

Поваренная книга. Сост.Е. Молоховцева. — Ташкент: Изд-во ЦК КП Узбекистана, 1991. — 304 с.

Поправко С.А. Пчела на цветке. — М: Агропромиздат, 1989. — 351 с.

Поправко С.А. Растения и пчелы. — М: Агропромиздат, 1985. — 240 с.

Прополис. — Бухарест: Апимондия, 1981. — 248 с.

Пучко Л.Г. Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека. — М: АНС, 2003 — 432 с.

Пучко Л.Г. Радиэстезическое познание человека. — М: АНС, 2005. — 554 с.

Пчела и улей. Пер. с англ. — М: Колос, 1969. — 504 с.

Родионов В.В., Шабаршов И.А. Если вы имеете пчел. — М: Агропромиздат, 1988. — 368 с.

Рут А.И.., Рут Э.Р. Энциклопедия пчеловодства. — Ленинград: Мысль, 1927.

Ряховский В.И. Мед, воск и прополис. — Алма-Ата: Кайнар, 1983. — 152 с.

Синяков А. Большой медовый лечебник. — М: Эксмо-Пресс, 2001. — 592 с.

Современная энциклопедия пчеловода. Практические советы пчеловодам. Сост. Забоенко А.С. — Донецк: ПКФ «БАО», 2000. — 352 с.

Солодухин И.Н. Рекомендации по применению продуктов пчеловодства с профилактической и лечебной целью. — Волгоград: Ретро, 1991. — 48 с.

Строкова Л. Домашняя выпечка. — М: Рипол Классик, 1997. — 254 с.

Суворин А.В. Лечение медом и продуктами пчеловодства. — М: Вече, 2004. — 352 с.

Тетюшев В.М. В помощь пчеловоду. — Ленинград: Лениздат, 1980. — 128 с.

Тименский П.И. Юному пчеловоду. — М: Росагропромиздат, 1988. — 124 с.

Тюнин Ф.А., Перепелова Л.И. Работа на пасеке. — М: Колос, 1966. — 376 с.

Угринович Б.А., Фарамазян А.С. Что полезно знать тем, кто покупает мед. — М: Дашков и К°, 2002. — 64 с.

Учебник пчеловода. Сост. Нуждин А.С. — М: Колос, 1983. — 416 с.

Фриш Карл. Из жизни пчел. — М: Мир, 1966.

Цветков И.И. Пасека пчеловода-любителя. — М: Россельхозиздат, 1969. — 208 с.

Чернигов В.Д. Мед. — Минск: Ураджай, 1979. — 79 с.

Шабаршов И.А. В стране медоносных пчел — М: Агропромиздат, 1989. — 216 с.

Шабаршов И.А. История русского пчеловодства. — М: ПАИМС, 1996. — 592 с.

Шабаршова И.А Юному пчеловоду. — М: Просвещение, 1983. — 112 с.

Шимановский В.Ю. Методы пчеловождения. — М: Московские учебники и картолитография, 2003. — 368 с.

Шеметков М.Ф., Смирнова Н.И., Кочевой М.М. Советы пчеловоду. — Минск: Ураджай, 1983. — 256 с.

Шабаршов И.А.; Родионов В.В. Пасека возле вашего дома. — М: Свеола,1993. — 400 с.

Щербина П. Азбука пчеловодства. — Пермь: Пермское книжное издательство, 1968. — 256 с.

Щербина П.С. Пчеловодство. — М: Государственное издательство сельскохозяйственной литературы, 1959. — 664 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 3

Итак, нас с вами интересует мед? 4

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ 7

Глава 1. Почему нельзя избавиться от болезней силами современной медицины? 7

О профессионализме, жизненном опыте и состоятельности. 9
Зачем я написала эту книгу? 10
О рецептах 15
Что такое болезнь? 16
Вариант второй 19
Что важно в период любой болезни 21
Несколько слов о воде 23
Однако вернемся в мир физический 25
Если быть откровенным 26
Лекарства 28
О конкретных лекарственных препаратах 30
Долголетие 35
Новости из мира науки 35
Что видно свежим взглядом 37
Раздражительность 42
Что делать, когда вы уже раздражены и жаждете «прояснить» отношения. 42
С медицинской точки зрения 44

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЭНЕРГИЯ МЫСЛИ И СИЛА МЕДА ... 46

Авитаминоз 46
Алкоголизм 48
Аллергия 50

Ангина 54
Анемия 58
Астма бронхиальная 62
Атеросклероз 63
Бессонница 64
Бородавки 68
Бронхит 68
Вегетососудистая дистония 71
Веснушки 72
Гайморит 73
Глисты 76
Голодание 78
Грибок на ногах 79
Депрессия 80
Диабет сахарный 84
Дисбактериоз 86
Желудочные болезни 88
Гастрит 89
Язвеииая болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 91
Запор 94
Истощение 96
Йододефицит 98
Кашель 101
Классические рецепты 102
Основные рецепты 103
Потогонное средство 104
Ингаляция медом 105
Кожные болезни 105
Угри 106
Флегмонозные угри, болезненные мозоли, экзема 107
Жирная себорея кожи лица и головы 108
Дерматит 108
Рожа 108
Курение 109
Ломота в костях 110
Мастит 110
Метеоризм 110
Мозоли 111

Неврозы 111
Недержание мочи 114
Ожог 115
Опухоли 116
Остеопороз 117
Остеохондроз 121
Отит 122
Пневмония 123
Псориаз 125
Родинки (висячие) 127
Сердечно-сосудистые заболевания 129
Синдром беспокойных ног 133
Синдром хронической усталости (СХУ) 134
Синяки 136
Стресс 136
Судороги 141
Трещиины на пятках 142
Туберкулез 142
Упадок сил 143

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ВСЕ О МЕДЕ 145

Глава 1. Как правильно выбрать мед 145

Что есть настоящий мед 145
О рынке 147
О кошельке и о том, собствеино, ради чего вы читаете, а я пишу это 147
Видели? Нюхали? Пробовали? Берите! 148
Будем учиться покупать! 149
В день покупки 149
Мед и не мед 152
Покупка вместо майского подсолиечникового меда, или «Миф о майском меде» 153
Что такое майский мед? 153
Рекомендации по поводу майского меда 154
Сорта меда раннего сбора цеиятся за обилие инвертного сахара, особенио фруктозы 155
Кто сказал, что в жизни ие бывает чудес? 156
Тест на зрелость 157
Гретый мед 160

Классификация меда 162
Чем фальсифицируют мед, и как избежать подобной покупки? 163
Три сорта меда, не знать которые стыдно 164
Майский 164
Гречишный мед 166
Подсолнечниковый мед 168
Мед с точки зрения желудка 170
Что же такое мед? 173
Итак: мед достается нашему организму бесплатно. 174
Триста компонентов, необходимых человеку! Что же это за компоненты? 175
Ферменты 175
Минеральные вещества 176
Витамины 178
О пчелах, сахаре и нешуточных страстях 180
Ну а теперь о сахаре и фальсифицированном меде 184
Секрет заклинания 185
Основные сорта меда с растений, дающих главный товарный взяток 186
Медоносы, часто присутствующие в составе разнотравья 189
Прополис 193
Маточное молочко 198
Пыльца 201
Перга 205

Глава 2. Вопросы и ответы 207

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. МЕД В ВАШЕМ ДОМЕ 246

Что же такое ввести в свой рацион, чтобы стать здоровыми? 247
Найти — проглотить — выздороветь 247
Мед и мода 248
Что же тогда полезно? 248
Московская Всероссийская ярмарка меда 249
Несколько составов, которые должны быть в вашем доме 258

Глава 1. Медовая кулинария 265

Соки с медом 267

Лекарство или продукт питания? 272
Медовые напитки 274
Кисели 277
Компоты 282
Квасы 284
Сбитни 290
Медовуха 294
Богатырские каши 298
Пудинг 302
Фрукты с медом 303
Салаты 305
Запеканки 310
Оладьи, блинчики 311
Выпечка 315

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ 328

Ближе к делу 329
Известно ли вам, что... 330
Из истории 337

Список литературы 338

Серия
• Панацея •

Смирнова Татьяна Игоревна

МЕД — ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ. ПРОВЕРЕНО ВЕКАМИ

Ответственный редактор: Маличенко И.П.
Корректор: Игнатьева А.Н.
Художник: Тимофеева Е.В.

Сдано в набор 02.07.06. Подписано в печать 15.08.06.
Формат 84x108 1/32. Бумага типографская.
Гарнитура School.
Тираж 5 000. Заказ № 3723.

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону
пер. Халтуринский, 80
8 (863) 261-89-78
e-mail: kniga-05@mail.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «ИПП «Курск».
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.
E-mail:kursk-2005@yandex.ru
www.petit.ru
Качество печати соответствует
качеству представленных диапозитивов.